



美之力量

Beauty is the power of the heart.



目录

Content

- [第1节：第一节 好肌肤就是要水嫩\(1\)](#)
- [第2节：第一节 好肌肤就是要水嫩\(2\)](#)
- [第3节：第一节 好肌肤就是要水嫩\(3\)](#)
- [第4节：第一节 好肌肤就是要水嫩\(4\)](#)
- [第5节：第二节 一白遮三丑\(1\)](#)
- [第6节：第二节 一白遮三丑\(2\)](#)
- [第7节：第二节 一白遮三丑\(3\)](#)
- [第8节：第三节 美丽女人战“痘”到底\(1\)](#)
- [第9节：第三节 美丽女人战“痘”到底\(2\)](#)
- [第10节：第三节 美丽女人战“痘”到底\(3\)](#)
- [第11节：第三节 美丽女人战“痘”到底\(4\)](#)
- [第12节：第四节 肌肤无斑美丽尽显\(1\)](#)
- [第13节：第四节 肌肤无斑美丽尽显\(2\)](#)
- [第14节：第四节 肌肤无斑美丽尽显\(3\)](#)
- [第15节：第一节 做女人“挺”好\(1\)](#)
- [第16节：第一节 做女人“挺”好\(2\)](#)
- [第17节：第一节 做女人“挺”好\(3\)](#)
- [第18节：第一节 做女人“挺”好\(4\)](#)
- [第19节：第二节 女人越“翘”越美丽\(1\)](#)
- [第20节：第二节 女人越“翘”越美丽\(2\)](#)
- [第21节：第三节 好女人硬是会“享瘦”\(1\)](#)
- [第22节：第三节 好女人硬是会“享瘦”\(2\)](#)
- [第23节：第三节 好女人硬是会“享瘦”\(3\)](#)
- [第24节：第三节 好女人硬是会“享瘦”\(4\)](#)
- [第25节：第三节 好女人硬是会“享瘦”\(5\)](#)
- [第26节：第四节 做个迷人的小“腰”精\(1\)](#)
- [第27节：第四节 做个迷人的小“腰”精\(2\)](#)
- [第28节：第五节 修长玉腿美背香肩\(1\)](#)
- [第29节：第五节 修长玉腿美背香肩\(2\)](#)
- [第30节：第五节 修长玉腿美背香肩\(3\)](#)

- [第31节：第一节 秀发飘逸的秘密\(1\)](#)
- [第32节：第一节 秀发飘逸的秘密\(2\)](#)
- [第33节：第一节 秀发飘逸的秘密\(3\)](#)
- [第34节：第一节 秀发飘逸的秘密\(4\)](#)
- [第35节：第一节 秀发飘逸的秘密\(5\)](#)
- [第36节：第一节 秀发飘逸的秘密\(6\)](#)
- [第37节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗\(1\)](#)
- [第38节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗\(2\)](#)
- [第39节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗\(3\)](#)
- [第40节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗\(4\)](#)
- [第41节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗\(5\)](#)
- [第42节：第四章 吃出健康睡美人\(1\)](#)
- [第43节：第四章 吃出健康睡美人\(2\)](#)
- [第44节：第四章 吃出健康睡美人\(3\)](#)
- [第45节：第四章 吃出健康睡美人\(4\)](#)
- [第46节：第四章 吃出健康睡美人\(5\)](#)
- [第47节：第四章 吃出健康睡美人\(6\)](#)
- [第48节：第四章 吃出健康睡美人\(7\)](#)
- [第49节：第四章 吃出健康睡美人\(8\)](#)
- [第50节：第四章 吃出健康睡美人\(9\)](#)
- [第51节：第五章 吃出白里透红好气色\(1\)](#)
- [第52节：第五章 吃出白里透红好气色\(2\)](#)
- [第53节：第五章 吃出白里透红好气色\(3\)](#)
- [第54节：第五章 吃出白里透红好气色\(4\)](#)
- [第55节：第五章 吃出白里透红好气色\(5\)](#)
- [第56节：第五章 吃出白里透红好气色\(6\)](#)
- [第57节：第五章 吃出白里透红好气色\(7\)](#)
- [第58节：第六章 特殊时期不一样的吃法\(1\)](#)
- [第59节：第六章 特殊时期不一样的吃法\(2\)](#)
- [第60节：第六章 特殊时期不一样的吃法\(3\)](#)
- [第61节：第六章 特殊时期不一样的吃法\(4\)](#)
- [第62节：第六章 特殊时期不一样的吃法\(5\)](#)
- [第63节：第六章 特殊时期不一样的吃法\(6\)](#)
- [第64节：第六章 特殊时期不一样的吃法\(7\)](#)
- [第65节：第七章 美丽健康好孕妈妈\(1\)](#)
- [第66节：第七章 美丽健康好孕妈妈\(2\)](#)

- [第67节：第七章 美丽健康好孕妈妈\(3\)](#)
- [第68节：第七章 美丽健康好孕妈妈\(4\)](#)
- [第69节：第七章 美丽健康好孕妈妈\(5\)](#)
- [第70节：第七章 美丽健康好孕妈妈\(6\)](#)
- [第71节：小美女养颜食谱\(图\)\(1\)](#)
- [第72节：小美女养颜食谱\(图\)\(2\)](#)
- [第73节：小美女养颜食谱\(图\)\(3\)](#)
- [第74节：小美女养颜食谱\(图\)\(4\)](#)
- [第75节：小美女养颜食谱\(图\)\(5\)](#)
- [第76节：小美女养颜食谱\(图\)\(6\)](#)
- [第77节：小美女养颜食谱\(图\)\(7\)](#)
- [第78节：小美女养颜食谱\(图\)\(8\)](#)
- [第79节：小美女养颜食谱\(图\)\(9\)](#)
- [第80节：小美女养颜食谱\(图\)\(10\)](#)
- [第81节：小美女养颜食谱\(图\)\(11\)](#)
- [第82节：小美女养颜食谱\(图\)\(12\)](#)
- [第83节：小美女养颜食谱\(图\)\(13\)](#)
- [第84节：小美女养颜食谱\(图\)\(14\)](#)
- [第85节：小美女养颜食谱\(图\)\(15\)](#)
- [第86节：小美女养颜食谱\(图\)\(16\)](#)
- [第87节：小美女养颜食谱\(图\)\(17\)](#)
- [第88节：小美女养颜食谱\(图\)\(18\)](#)
- [第89节：小美女养颜食谱\(图\)\(19\)](#)
- [第90节：小美女养颜食谱\(图\)\(20\)](#)
- [第91节：小美女养颜食谱\(图\)\(21\)](#)
- [第92节：小美女养颜食谱\(图\)\(22\)](#)
- [第93节：小美女养颜食谱\(图\)\(23\)](#)
- [第94节：小美女养颜食谱\(图\)\(24\)](#)
- [第95节：小美女养颜食谱\(图\)\(25\)](#)
- [第96节：小美女养颜食谱\(图\)\(26\)](#)
- [第97节：小美女养颜食谱\(图\)\(27\)](#)
- [第98节：小美女养颜食谱\(图\)\(28\)](#)
- [第99节：小美女养颜食谱\(图\)\(29\)](#)
- [第100节：小美女养颜食谱\(图\)\(30\)](#)

第1节：第一节 好肌肤就是要水嫩(1)

Chapter1

第一章 好肌肤越吃越水嫩

拥有白皙、细腻光滑的肌肤是小美女的第一大招牌。皮肤的白皙程度，和水分是否充盈、皮肤中黑色素沉积的多少、皮肤补水的多少有关。拥有招牌肌肤的小美女懂得如何调整饮食能减少皮肤黑色素的合成，有助于黑皮肤变白。小美女知道怎么选择正确的食品有助于补充水分，从而使肌肤水嫩。

第一节 好肌肤就是要水嫩

1. 黄瓜炒猪肝让肌肤不干燥小美女美食坊

小美女所做的美食：黄瓜炒猪肝

小美女买来这些原料：

300克猪肝、2根嫩黄瓜、1棵葱、10克姜、木耳片、4瓣蒜。除此之外，小美女还准备了下列调味料：适量色拉油、酱油、料酒、淀粉、精盐、白糖、味精、高汤。

小美女是这么做的

1. 将猪肝洗净，切成厘米长、厘米宽、0.2厘米厚均匀的薄片。用水淀粉25克、精盐克腌渍，用八成热的油滑散后捞出待用。2. 将黄瓜洗净，切成菱形薄片；葱、姜、蒜切末待用；木耳洗净并撕成小碎块。3. 将150毫升油放入锅内，油七成热时，放入葱、姜、蒜、黄瓜、木耳翻炒几下，即将滑油的猪肝倒入锅内，迅速淋入料酒，再加酱油、精盐、白糖、味精、高汤或水少许。4. 用水淀粉勾芡，出锅即成。美丽大讲堂

黄瓜炒猪肝滑嫩脆香，营养丰富，有让肌肤保持水嫩之功效。这是因为菜中的黄瓜含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，具有排毒养颜的作用。而且黄瓜还含有黄瓜酸，也可促进人体新陈代谢，排出毒素。黄瓜中的维生素含量高，可美白肌肤，保持肌肤弹

性，抑制黑色素形成。猪肝中含有丰富的维生素A，可维持健康的肤色，对皮肤有健美作用；猪肝还含有维生素C和微量元素硒，可抗氧化，防衰老，可滋润肌肤。

爱心小提示

需要指出的是，在烹制过程中，由于猪肝稀软可用干淀粉面上浆。猪肝过油时火要旺，油要热，操作要迅速，防止猪肝炸老。翻炒猪肝时，要立即淋入料酒，以增加菜的味道。患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的女性朋友忌食猪肝，因为肝中胆固醇含量较高。

2. 花生炖猪蹄让肌肤更充盈小美女美食坊

小美女所做的美食：花生炖猪蹄

小美女买来这些原料：

500克猪蹄、250克花生、50克黄花菜、10克生姜、克葱。并准备好调料，包括精盐10克、味精克、绍酒10毫升。

小美女是这么做的

1. 猪蹄洗净斩块，花生用清水浸透，黄花菜切去头尾，生姜切片，葱切段。2. 锅内加水烧开，放入猪蹄稍煮片刻，捞起待用。3. 取炖盅一个，将猪蹄、黄花菜、花生、姜片、葱段、绍酒一起放入盅内，加入清水，用中火炖约小时，调入精盐、味精即成。美丽大讲

花生含有多种营养。花生含有丰富的维生素B2，多吃一些花生，有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。此外，花生含有的维生素和锌，不但能增强记忆、抗老化、延缓脑功能衰退，而且还能滋润皮肤。

猪蹄是美容“圣品”。猪蹄中富含胶原蛋白和弹性蛋白，具有改善人的皮肤组织细胞贮水功能，使皮肤不易皱缩。弹性蛋白可使皮肤保持弹性，常食之可减少皮肤皱纹，延缓皮肤细胞的衰老，使皮肤光泽，柔润细腻。

花生和猪蹄一起炖，美肤效果更明显。

爱心小提示：

需要指出的是花生炒熟或油炸后，性质热燥，不宜多食。在众多吃法中花生以炖吃为最佳。这样既避免营养素的破坏，又具有不温不火、口感潮润、入口易烂、易于消化的特点。尽管猪蹄是好东西，但也不宜过量食用，否则，你要担心体重了。

3. 薏仁牛奶粥滋润肌肤效果好小美女美食坊

小美女所做的美食：薏仁牛奶粥

小美女买来这些原料：

15克薏仁、15克红豆、20克冰糖、100毫升低脂鲜奶。

小美女是这么做的

1. 用冷水将薏仁、红豆浸泡小时。2. 将薏仁、红豆放入电锅中煮熟备用。3. 将冰糖放入电锅中，拌至冰糖溶化后，加入低脂鲜奶，拌匀即可食用。美丽大讲堂

第2节：第一节 好肌肤就是要水嫩(2)

薏仁含有丰富的淀粉和丰富的蛋白质以及油脂。此外，它还含有维生素B1以及维生素B2，含有钙、磷、铁等矿物质。薏仁富含蛋白质，可以消除斑纹，使肌肤白皙，若长期食用，还可以达到滋润肌肤的功效。此外，薏仁还可促进体内血液和水分的代谢，所以有利尿、消肿的作用，是很好的减肥食品。爱美的女性朋友可以多吃一些薏仁。此款粥中的牛奶所含的铁、铜和维生素有美容作用，使皮肤光滑。薏仁加上牛奶，可以让肌肤美白效果更加明显。

爱心小提示

你是不是存在着下列几种关于牛奶的误区呢？

误区一：牛奶越香越好。这是错误的。牛奶加热时才有奶香味，常温下很难闻到香味。误区二：奶越浓越好。这是错误的。牛奶的稀稠能直接反映牛奶的质量，如果认为牛奶越稠越好，可以添加增稠剂、稳定剂或者奶粉，但这就不是纯鲜牛奶了。误区三：牛奶加热好喝。这是错误的。如果想喝热牛奶，可用热水（不需用开水）浸泡即可，牛奶不宜高温久煮，也不宜冷冻保存。

4. 苦瓜猪肉汤为肌肤注水小美女美食坊

小美女所做的美食：苦瓜猪肉汤

小美女买来这些原料：

120克猪瘦肉、240克鲜苦瓜。清汤、精盐、姜丝等调料适量。

小美女是这么做的

1. 将猪肉洗净，切成薄片，入沸水中煮透，捞出用温水洗净。
2. 鲜苦瓜去瓢洗净，切成薄片，入沸水锅中焯一下，捞出控水。
3. 锅内注入清汤，用武火烧沸，加肉片、瓜片，改用文火煮约15分钟，放入姜丝，用精盐调味，盛入汤碗内即成。美丽大讲堂

这道菜鲜嫩醇香，略有苦味，是一道为肌肤补水的佳肴。我国古书《本草纲目》记载，苦瓜有“除邪热，解疲乏，清心明目”的作用。

《随息居饮食谱》也认为，苦瓜“青则苦寒涤热，明目清心”。而猪肉有补脾气、润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤的功能。所以，猪肉配苦瓜煮汤，可以保证皮肤健康之滑润，起到健体美容的效果。

爱心小提示

苦瓜营养非常丰富，其中维生素的含量居瓜类蔬菜之首，且糖和脂肪的含量都非常低，比较适合肥胖者食用，但苦瓜熟食性温，生食性寒，因此脾虚胃寒者不应生吃。此外，孕妇应慎食。

5. 西瓜露喝出水嫩肌肤小美女美食坊

小美女所做的美食：西瓜露

小美女买来这些原料：

西瓜、适量冰糖或白糖。

小美女是这么做的

1. 将西瓜去皮、去籽，瓜瓢切成方丁，连汁倒入盆内。2. 用适量冰糖或白糖加水煮开，置于冰箱内。3. 将西瓜丁倒入冰镇糖水中即可食用。美丽大讲堂

西瓜除含高达96.6%的水分外，每100克中还含有毫克维生素C、0.02毫克维生素B1、0.02毫克的维生素B2，既清热消暑又具有解渴作用。西瓜中还含有磷酸、鞣酸、果糖、葡萄糖、氨基酸、枸杞碱、番茄色素、胡萝卜、蔗糖酶、钙、磷、铁等对人体有益的成分。西瓜露不仅消暑止渴，而且可补充人体肌肤所需的水分，食之一举两得。

爱心小提示

吃西瓜要适量，不可多食。因为西瓜是生冷之品，易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜。多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致疾病。一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

6. 魔芋助您打造深层水嫩肌肤小美女美食坊

小美女所做的美食：脆皮素蹄筋

小美女买来这些原料：

袋魔芋素蹄筋、生粉、吉士粉、鸡蛋。此外，还要准备盐、味精、料酒、白胡椒粉、椒盐、葱、姜、精油等调料适量。

小美女是这么做的

1. 将素蹄筋焯水，并以盐、味精、料酒、胡椒粉入味待用。2. 将素蹄筋拍生粉、挂吉士糊待用。3. 打火，锅内放入精油，待油温达七成热时，将挂糊的素蹄筋放入油锅炸至外脆里嫩即可。美丽大讲堂

魔芋被称为“魔力食品”，是一种低热量、高纤维素的传统食品，以奇特的保健和医疗功效而风靡全球。据分析，每100克魔芋精粉中含蛋白质4.6毫克，脂肪0.1毫克，钙45毫克，磷272毫克，铁1.6毫克，锌2.05毫克，锰0.88毫克，铬0.25毫克，铜0.17毫克，葡萄糖甘露糖744毫克，可谓营养丰富。而最让人吃惊的是可从魔芋中提出神经酰胺这种神奇的物质。神经酰胺能够保湿、抑制黑色素生成和防止皮肤粗糙，可见魔芋具有美肤功效。

第3节：第一节 好肌肤就是要水嫩(3)

这道菜色泽金黄、外脆里嫩、香酥可口，使我们在享受美食的同时，达到美肤的效果。

爱心小提示

我们在大吃魔芋美食的同时，也要注意魔芋全株有毒，块茎含有的最多。中毒后舌、喉灼热，痒痛，肿大。这时我们可以用醋加少许姜汁，内服或含漱可以解毒。

所以，我们在吃魔芋前必须将其磨粉、蒸煮、漂洗，使其排出毒素。

7. 奶油卷心菜帮你锁住肌肤水分小美女美食坊

小美女所做的美食：奶油卷心菜

小美女买来这些原料：

卷心菜700克、番茄100克、牛奶100毫升、豌豆淀粉10克及精盐、油适量。

小美女是这么做的

1. 取卷心菜的嫩菜心切块，番茄切片。用开水分别焯一下捞出，沥干水备用。2. 将油放入炒锅烧热，投入菜心翻炒至熟，盛在盘中，番茄片围边。3. 锅内加牛奶、盐、味精及适量水烧开，用水淀粉勾芡，浇在卷心菜上即可。美丽大讲堂

一年四季我们都可以吃到卷心菜，它是我国主要的食用蔬菜之一。它含有大量人体必需的营养素，如多种氨基酸、胡萝卜素等，其维生素含量尤多，这些营养素可提高人体免疫力。而且卷心菜的叶子具有很强的抗氧化作用，可以吸收人体皮肤衰老的成分，并能促进皮肤的血液循环。外层叶子越多、越嫩的卷心菜，其抗氧化的作用就越强，其美肤的效果也越好。

这道菜的另一个原料番茄也富含丰富的营养，如番茄红素能清除自由基，预防癌症；尼克酸可维持胃液的正常分泌，促进红血球的形

成，利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。而且番茄多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。同时多吃番茄还具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。

这道菜奶味溢香，营养丰富，可多食用。

爱心小提示

卷心菜即我们常说的圆白菜，是我们餐桌上的常客。那么，你知道怎样选择卷

心菜吗？优质的卷心菜坚硬结实，很有分量，外面的叶片呈绿色并且有光泽。但是，春季的新鲜卷心菜一般包得有一些松散，水灵且柔软的卷心菜较好。

我们挑选卷心菜时，要注意不要挑虫咬、叶黄、开裂和腐烂的卷心菜。而且切开的卷心菜容易从刀口处变质，所以最好买完整的卷心菜，从外层按顺序食用会保存较长时间。用刀从卷心菜的根部至菜心斜切可以很容易地剥掉“外皮”，为防止卷心菜干燥变质，还可用保鲜膜包好放入冰箱冷藏。

8. 冬季多吃胡萝卜给你的肌肤喝点儿水小美女美食坊

小美女所做的美食：菊花胡萝卜汤

小美女买来这些原料：

胡萝卜100克、菊花克、味精克、香油毫升，适量食盐和清汤。

小美女是这么做的

1. 将胡萝卜洗净切片，放入盘中待用。2. 锅上火，放入清汤和菊花、食盐、胡萝卜后煮熟。3. 淋上香油，放入味精，沸后就可出锅食用。美丽大讲堂

胡萝卜是爱美女人最喜欢的食物之一。胡萝卜含有大量的β-胡萝卜素，可滋肝、养血、明目。β-胡萝卜素是强力抗氧化剂，可防止细胞遭受破坏引起的癌变，预防早衰及白内障。而且胡萝卜富含维生素，可使人轻微而持续发汗，从而刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循

环，使皮肤细嫩光滑，肤色红润，有很强的健肤作用。皮肤干燥、粗糙或患毛发苔藓、黑头粉刺、角化型湿疹的人可多食用。

此款汤中的菊花性凉、味苦，入肺、肝、肾经，可清热解毒，适合女人食用。

菊花胡萝卜汤清淡、微甜，略带清香，含丰富维生素A，爱美的女人可多多食用。

爱心小提示

挑胡萝卜时，要挑表皮光滑，形状整齐，心柱小，肉厚，不糠，无裂口和病虫伤害的，这样的胡萝卜质地细腻，汁甜可口。

吃胡萝卜时，不宜喝酒。酒与胡萝卜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

有胃寒病者忌食胡萝卜，而且胡萝卜也不宜和过多醋酸同食，否则容易破坏其中的胡萝卜素。此外，胡萝卜素是脂溶性物质，不宜生食，最好是油炒肉炖，以便于人体吸收。但加热时间不宜过长，以免破坏胡萝卜素。

第4节：第一节 好肌肤就是要水嫩(4)

9. 木瓜鸡脚花生汤让肌肤一次喝个饱小美女美食坊

小美女所做的美食：木瓜鸡脚花生汤

小美女买来这些原料：

木瓜500克（半生熟）、花生80克、鸡脚10只、猪碎骨300克、生姜片。

小美女是这么做的

1. 洗净木瓜，去皮、切块。2. 洗净花生和鸡脚，并将鸡脚去皮甲，用刀背敲裂。3. 洗净猪碎骨，也用刀背敲裂。4. 将洗好待用的木瓜、花生、鸡脚、猪碎骨一起与生姜放进瓦煲内，加清水3000毫升（约12碗），武火煲沸改文火煲2个小时，调入适量盐、油便可。美丽大讲堂

木瓜是美白佳品，而且皮薄肉厚，味美清香，甜滑多汁。以半生熟的木瓜炖汤，可润肠、补肾、健胃；花生性平味甘，入脾、肺经，有醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气的作用，是美肤食物。鸡脚含有丰富的胶原蛋白，这种胶类物质是构成肌腱、韧

带及结缔组织中最主要的蛋白质成分，可改善皮肤。这些美肤佳品一起煲汤，美肤效果可观，想美肤的女人不妨常吃。

爱心小提示

木瓜鸡脚花生汤气味清润，可提神解疲、强筋健步，当我们肢体乏力，步履不舒时可以食用。但是吃鸡脚最好将鸡脚上的皮去掉。挑鸡脚时一定要选择脚掌薄些，中间趾骨纤细适中的。家中有小孩子的女性朋友食用时，最好照看好孩子，以免被鸡脚的碎骨划伤。

第5节：第二节 一白遮三丑(1)

第二节 一白遮三丑

10. 多吃柠檬白皙肌肤不怕晒小美女美食坊

小美女所做的美食：蜂蜜柠檬茶

小美女买来这些原料：

柠檬1/2个、适量蜂蜜、3至4个红茶包（也可用散装红茶，如中国滇红、祁红或锡兰红茶、伯爵茶等）

小美女是这么做的

1. 用开水烫过茶壶，将茶包放进壶内，倒入开水浸透茶包后将水倒掉。然后再注入开水泡茶。2. 将柠檬洗净，切成毫米厚的薄片待用。3. 将切好后的柠檬片放入茶壶中，4~分钟后，可倒入杯中。4. 加蜂蜜调味即可。美丽大讲堂

柠檬是白嫩肌肤的水果之王。之所以这样说，是因为柠檬属于柑橘类，含有大量柠檬烯、苦素、枸橼酸和维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E等物质，可消除疲劳、改善肌肉工作能力，并且可活化皮肤表皮细胞。柠檬酸不但能防止和消除色素在皮肤内的沉着，而且能软化皮肤的角质层，令肌肤变得白皙有光泽。

爱心小提示

许多女性认为，柠檬是美颜圣果，就拼命地吃。然而，再好的食物，摄入时也不能肆无忌惮。每天大量喝柠檬茶会伤胃。因此，喝柠檬茶要适量，每天不宜超过1000毫升。此外，由于柠檬pH低达2.5，因此胃酸过多者和胃溃疡者不宜饮用柠

檬茶。

此外，还有许多爱美的女性，直接用柠檬汁涂在皮肤上美肤。需要指出的是柠檬具有吸光作用，敷过柠檬汁后一遇阳光皮肤就会容易变黑，甚至出现斑点。所以，用过柠檬护肤后，不要立即晒太阳。油性皮肤适合柠檬护肤，敏感或干性皮肤就不宜多用柠檬。

11. 莲子百合粥健肺美肤小美女美食坊

小美女所做的美食：莲子百合粥

小美女买来这些原料：

大米150克、百合（干）25克、莲子25克、枸杞克、冰糖30克。

小美女是这么做的

1. 莲子用热水泡软，百合干用刀背碾成粉状，枸杞用热水稍泡，大米淘洗干净。2. 放水，锅中加入大米、百合粉烧开，再放入莲子、枸杞，改用文火继续熬煮至熟，放入冰糖即可食用。美丽大讲堂

美白肌肤不能一蹴而就，需要一个长期的过程。要想肤色白里透红，加强肺的功能必不可少，长期食用莲子百合粥就能达到此效果。之所以有这样的效果是因为莲子营养丰富，干莲子中碳水化合物的含量高达62%，蛋白质含量高达16.6%。中医认为莲子具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用。百合也含有丰富的淀粉、蛋白质和多种维生素，吃起来风味独特，很多人都用百合煲汤、熬粥来养生。据药理研究，百合有良好的止咳作用，可以改善肺部功能。可见莲子和百合可改善肺部功能。

爱心小提示

做此粥需花费一定的时间，而且要注意火候。由于干莲子不容易煮软，可以用新鲜莲子代替，但新鲜莲子中的绿色莲子心需挑除。煮粥前也可先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。当然百合干也可以用新鲜的百合代替。

购买鲜百合，要挑选柔软、颜色洁白、有光泽、无明显斑痕、叶片肥厚饱满的，无烂斑、伤斑、虫斑、黄锈斑的。闻起来有淡淡的味道，尝起来有点儿苦。买百合干时，要注意干百合的颜色是白色或稍带淡黄色或淡棕黄，而且干百合质硬而脆，折断后断面有角质样，比较光滑。

12. 芝麻糊让肌肤更白净小美女美食坊

小美女所做的美食：黑芝麻小美女买来这些原料适量燕麦、黑芝麻、糯米粉、白糖

小美女是这么做的

1. 将燕麦稍微淘洗；黑芝麻洗净，加少量水用料理机打成糊；糯米粉加水调成糊。2. 把燕麦倒入锅中加水煮。3. 燕麦快熟时，加入黑芝麻糊煮开。4. 开锅后用文火煮，再加入糯米糊和白糖继续煮至黏稠即可。美丽大讲堂

芝麻是极佳的天然美容食品。据分析，每100克芝麻中含蛋白质18.4克，脂肪

39.6克，钙620毫克，磷513毫克，铁14.1毫克。此外，还含有卵磷脂和维生素B1、维生素B2、尼克酸、维生素等。芝麻中的维生素是天然抗衰老物质，具有较强

的抗氧化作用，可以阻止体内产生过氧化脂质，维持含不饱和脂肪酸比较集中的细胞膜的完整性和功能正常，也可防止体内其他成分受到脂质过氧化物的伤害，减少体内脂褐质的积累，从而起到延缓衰老的作用。因此，常食芝麻，可以美肤、延缓衰老，使人体保持和恢复青春的活力。

爱心小提示

在自制美味的芝麻糊时，我们要注意加入黑芝麻糊后，应不停地均匀搅动，避免糊锅。

想要吃芝麻的小美女要注意，芝麻必须熟吃，美容效果才好。

除了芝麻的果实具有药用价值外，它的叶子和根也有药用价值。

芝麻叶可以治疗中暑头晕。口渴时，可采鲜芝麻叶一大把，开水冲泡，代茶饮，有消暑解渴之效；关节炎疼痛，可以用芝麻叶100克，洗净切碎，水煎服。

芝麻根有消炎、止痒作用。治疗荨麻疹、瘙痒症，可取芝麻根数根，煎汤洗患处。

13. 豆腐——天然的美白补品小美女美食坊

小美女所做的美食：葱姜豆腐

小美女买来这些原料：

豆腐500克、葱棵、黄瓜1/根、鲜姜1/个、榨菜1/个、适量香油和豆瓣酱、盐10克。

小美女是这么做的

1. 将葱、黄瓜、鲜姜、榨菜洗净，切碎待用。
2. 将上述材料拌在一起后加入香油、豆瓣酱、盐。
3. 将豆腐冲洗，并切成六小块。
4. 将拌好的葱、黄瓜、姜、榨菜等放在豆腐上即可食用。

美丽大讲堂

豆腐以大豆为原料，营养丰富，素有“植物肉”之称。它含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白和氨基酸，而且还含有可以促进血液循环的维生素E，保持皮肤健康的维生素族，还有和女性荷尔蒙相似的大豆异黄酮，而且豆腐的热量较低，对女性而言，可谓是天然的美容食品。

爱心小提示

任何美食吃过量，都会引起不良反应。豆腐吃多了也不好。

1. 引起消化不良。豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。
2. 老人多食可能会引起肾功能衰退。在正常情况下，进入体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，继续大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。
3. 促使动脉硬化形成。美国医学专家指出，豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，导致动脉硬化。
4. 导致碘缺乏。制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质，它不仅能预防动脉粥样硬化，而且还能促进人体内碘的排

泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。5. 促使痛风发作。豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作。

第6节：第二节 一白遮三丑(2)

14. 银耳糖水美白肌肤不可少小美女美食坊

小美女所做的美食：银耳糖水

小美女买来这些原料：

银耳、枸杞、红枣、甜玉米粒、冰糖适量。

小美女是这么做的

1. 将银耳泡开并撕成小朵，焯水，捞出待用；枸杞、红枣洗净待用。2. 将银耳、枸杞、红枣放入锅中加水煮，当银耳软烂时再加冰糖。3. 再加玉米粒，然后煮约1520分钟即可食用。美丽大讲堂

银耳是保健、防病、养颜、美容和延年益寿的健康食品，素有“平民燕窝”之称。它含有多种营养元素，特别是蛋白质和脂肪，是人体不可或缺的养颜美容品。常吃银耳可补肾强体，固精调血，润肺止咳，补气补脑，强心美肤。爱美女人可时常吃些银耳。尤其是中老年女性更应多吃，因为中老年女性可能会因年老体虚出现一些咳嗽气喘、身热口渴的症状，而多食银耳，能够提高造血功能，增强免疫力，增进健康细胞的生长。

爱心小提示

银耳糖水简单易做，而且营养丰富。我们在做此汤时，要注意枸杞不能多放，否则汤汁会有些微酸。

挑选银耳是需要技巧的。购买时，要一看：那些“雪白”“漂亮”的白木耳并不是最好的，白木耳的本色应为淡黄色，根部的颜色略深；二闻：可将白木耳的包装塑料袋开一小孔，闻一闻是否有刺鼻的味道。如果有，说明其中二氧化硫的残留量较多。在烹制银耳前，要学会浸泡银耳。由于二氧化硫易溶于水，因此食用前可以

先将白木耳浸泡小时，期间每隔小时换一次水。烧煮时，应将白木耳煮至浓稠状。

15. 番茄是抑制肤色暗黄的法宝小美女美食坊

小美女所做的美食：糖拌番茄

小美女买来这些原料：

新鲜番茄500克、绵白糖100克。

小美女是这么做的

1. 将熟透的鲜番茄洗净，去蒂。2. 在开水锅里烫一下，取出剥去皮。3. 滚刀切成梳子背块，然后匀称地摆在盘子里，撒上白糖即成。美丽大讲堂

这道菜做起来简单，吃起来营养，而且极具美肤效果，长期食用，可以改善暗黄的皮肤。番茄含有丰富的维生素和**维生素C**，这两种维生素对养颜美容十分有效。番茄还含有茄红素，是最佳的抗氧化剂，可延迟衰老，平衡水分及油脂分泌。此外，番茄还含有**维生素B1**、**维生素B2**、胡萝卜素、蛋白质以及丰富的磷、钙等。而且番茄中亦含有可预防高血压的**维生素P**，是维护细胞正常代谢不可缺少的物质，可使沉淀于皮肤的色素、暗斑减退，还能预防老人斑的出现，具有漂白、去斑、防色素沉淀的功效，是美容不可缺的神果，素有“金苹果”之称。

爱心小提示

我们在吃番茄时，要注意下面几点。

1. 青色未熟的番茄不宜食用。2. 烹调时间不要太长。3. 烧煮时稍加些醋，可破坏番茄中的有害物质番茄碱。爱美的女人除食用番茄美肤外，还可以用下述方法来美肤。1. 将番茄弄碎成酱汁状，沾在化妆棉上，然后涂在洗净的脸上，停留大约15分钟，之后用温水洗净，可以去死皮，治疗晒伤。2. 将番茄切碎成酱汁状，加入适量砂糖搅拌，敷在脸上约15分钟，之后用温水洗净，可淡化雀斑。16. 小黄瓜也可美白小美女美食坊

小美女所做的美食：爽口小黄瓜鸡肫

小美女买来这些原料：

小黄瓜300克、鸡肫150克、红辣椒根、大蒜瓣、姜10克；此外，盐1/小匙、糖1/小匙、酱油大匙。

小美女是这么做的

1. 大蒜切末；红辣椒去蒂、洗净，切末；姜洗净，切丝；小黄瓜去头尾，对半切开，去籽，切小段，放入盘中待用。2. 鸡肫去外皮，洗净，放入开水中煮熟；捞出，沥干水分，切片，和小黄瓜一起放在盘中待用。3. 将蒜末、红辣椒末、姜丝放入小碗中，并加入盐、糖、酱油拌匀成调料。4. 将调料倒入小黄瓜、鸡肫中搅拌均匀，即可食用。美丽大讲堂

小黄瓜是传统的养颜圣品，它含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2和维生素C、咖啡酸以及多种游离氨基酸，营养相当丰富。而且因为它还含有胶质具果酸，用来辅助治疗晒伤和雀斑，治疗皮肤过敏，具有洁肤作用。

第7节：第二节 一白遮三丑(3)

小黄瓜在洁肤美容的同时，还能清热利尿、预防便秘。中医学理论认为黄瓜是“味甘寒滑无毒，去渴，多食会阴下痒湿生疮，发黄疸”的食物，对于时常感到口干舌燥、尿液偏黄的女性，小黄瓜能清热解毒，加速肠胃蠕动，预防便秘。

爱心小提示

需要指出的是，虚寒体质的人，特别是老人和小孩并不适合吃小黄瓜。这是因为这些人的免疫能力较低，吃太多的瓜类容易出现反胃和胃发冷的症状，有时甚至会引起腹泻。这一点可从中医理论得到验证。肺主毛发且与大肠相调理，身体属于虚寒体质者，在食用寒性小黄瓜后，可能引起皮肤上的疾病，如湿疹、青春痘等。

17. 面容发暗试试栗子白菜煲小美女美食坊

小美女所做的美食：栗子白菜煲

小美女买来这些原料：

鲜栗子100克、白菜300克、猪油25毫升、酱油10毫升、盐克、料酒毫升、味精克、白砂糖克、豌豆淀粉克、大葱克、姜克、植物油50毫升以及适量高汤。

小美女是这么做的

1. 大白菜去根帮，破成两半，连刀切成厘米长、1厘米宽的白菜条，菜根处要竖着切几刀，使整个菜心相连。2. 用剪刀将栗子剪开个十字小口，放入锅内煮熟，捞出剥皮，切两半。3. 植物油放入锅内烧热，投入白菜稍炸一下捞出，控净油。4. 猪油下锅烧热，用葱花炝锅，下入高汤、酱油及白菜条和栗子等，烧开后，移微火上烧分钟，使汤汁浓稠，待栗子焖烂后，用水淀粉勾芡，淋上明油即可食用。

美丽大讲堂

面容发暗往往是因为肾气不足，阴液亏损所致。而栗子是碳水化合物含量较高的干果，能供给人体较多热能，并能帮助脂肪代谢，保

证机体基本营养物质供应，有“铁杆庄稼”“木本粮食”之称，具有益气健脾、厚补胃肠的作用。而且栗子还含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，可有效预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病。栗子还含有丰富的维生素C，能够延缓人体衰老。而白菜性味甘平，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效，可补阴润燥。栗子和白菜综合生效可使面色白皙明亮。

爱心小提示

不要食用霉烂的栗子，因为吃了发霉栗子会中毒。栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。脾胃虚弱、消化不良的人不宜多食栗子。

吃栗子要讲究方法：最好在两餐之间把栗子当成零食，或做在饭菜里吃，而不要饭后大量吃。这是由于栗子含淀粉较多，饭后吃容易摄入过多的热量，不利于保持体重。

18. 百合绿豆美白汤小美女美食坊

小美女所做的美食：百合绿豆汤

小美女买来这些原料：

绿豆100克、百合100克、白糖120克、清水600毫升。

小美女是这么做的

1. 绿豆去掉杂质洗净备用。2. 百合剥开洗净。3. 将绿豆放入锅中，加入600毫升清水烧开后转用文火煮至绿豆开花，放入百合，继续煮。

4. 当绿豆、百合熟烂时，放入白糖，待糖化开，盛入汤碗即可食用。美丽大讲堂

此汤酥糯香甜，营养丰富。汤里含有蛋白质22.7克、脂肪0.6克、碳水化合物

203.8克、含钙133.8毫克、铁4.6毫克、维生素E9.8毫克。具有利尿解毒，润肺补胃等功效。爱漂亮的小美女煲此汤喝，可以使肤色白、嫩滑。爱心小提示

许多小美女将百合绿豆汤当水来喝，殊不知任何事物都是过量犹不及，什么东西吃多了都是有害处的，绿豆性寒凉，不宜多吃，身体虚弱的人更不宜多吃。

绿豆煮时不宜过烂，以免破坏有机酸和维生素，降低了清热解毒的功效。服药特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。未煮烂的绿豆腥味强烈，食后易恶心、呕吐。

第8节：第三节 美丽女人战“痘”到底(1)

第三节 美丽女人战“痘”到底

19. 多吃蘑菇少长痘小美女美食坊

小美女所做的美食：蘑菇粉丝煲

小美女买来这些原料：

蘑菇50克、薯粉丝150克、适量牛肉汤和肉末。

小美女是这么做的

1. 将蘑菇水发并切丝。2. 将蘑菇丝和薯粉丝一起放入牛肉肉末汤中煮熟即可食用。美丽大讲堂

要想不长痘，就要多吃富含维生素A、维生素B2的食物。这是因为维生素能促进上皮细胞的增生，可调节皮肤汗腺，消除粉刺；维生素B2能保持人体激素平衡，对皮肤有保护作用。此外还要多吃含锌丰富的清凉食物。而蘑菇就是这样一种食物，它富含上述多种维生素，而且还是清凉食物。多吃蘑菇不长痘，所言不假。

这道蘑菇粉丝煲具有理气和中，增进食欲，滋补气血的功效，长痘的小美女不妨试一试它的去痘效果。

爱心小提示

蘑菇的种类多样，不同的蘑菇有不同的功效。其中最具养颜效果的是香菇。香菇不但美容养颜，还能起到降低胆固醇、降血压的作用。多吃香菇对于预防感冒等疾病也有一定帮助。正常人多吃香菇能起到防癌作用，癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。吃香菇时，发好的香菇最好放在冰箱里冷藏，这样才不会损失营养。

20. 防止痘痘离不开扇贝小美女美食坊

小美女所做的美食：清蒸扇贝

小美女买来这些原料：

新鲜扇贝20个、粉丝1/袋、葱根、姜块，酱油、食油、辣酱、盐各适量。

小美女是这么做的

1. 将粉丝放入沸水中煮熟，在凉水下冲洗后，放入盘中待用。
 2. 洗净扇贝，葱姜切丝。
 3. 将一些葱姜丝放于扇贝上，上蒸笼蒸（如果没蒸笼也可用其他器具蒸）。
 4. 蒸10分钟，扇贝肉发白即可，然后将扇贝出屉，放进装有粉丝的盘中，粉丝可在下，也可在上。
 5. 锅里放油，并放入余下的葱姜和一点点儿辣酱，煸至香味出来，放入酱油，加热至沸腾，直接浇在扇贝上，这道菜就可以吃了。
- 美丽大讲堂

扇贝又名海扇，肉质鲜美，营养丰富，富含各种维生素和微量元素。扇贝含有大量锌，而锌可以去痘，所以扇贝是较好的去痘食物。最神奇的是贝类软体动物中含有一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7—胆固醇和24—亚甲基胆固醇，它们有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的作用，从而使体内胆固醇下降。人们食用扇贝后，会有一种清爽宜人的感觉，可以解除烦恼。

爱心小提示

吃扇贝一定要吃新鲜的。新鲜贝肉色泽正常且有光泽，无异味，手摸有爽滑感，弹性好；不新鲜贝肉色泽减退或无光泽，有酸味，手感发黏，弹性差。新鲜赤贝呈黄褐色或浅黄褐色，有光泽，弹性好；不新鲜赤贝呈灰黄色或浅绿色，无光泽，无弹性。最需注意的是严禁食用未熟透的贝类，以免传染上肝炎等疾病。

21. 猴头菇消除暗疮显奇功小美女美食坊

小美女所做的美食：云片猴头

小美女买来这些原料：

干猴头菇100克、香菇50克、冬笋50克、清汤150毫升、湿淀粉100毫升。

小美女是这么做的

1. 猴头菇在温水浸泡15分钟，挤净水分切片。
2. 香菇、冬笋洗净均切成片。
3. 将猴头菇、香菇、冬笋按相同层次摆成三排于碗中。

4. 将料酒、酱油、清汤调匀放入碗中，浇在排好猴头菇的碗内，上笼武火蒸1小时，倒出汤汁（留用）翻扣在盘内。5. 将汤汁放入炒勺内，用中火烧沸再加入味精、湿淀粉后均匀浇在盘内猴头菇上即成。

美丽大讲堂

猴头菇因其外形酷似小猴子头而得名，同熊掌、海参、鱼翅共同列为“四大名菜”而且它还与燕窝相提并论，可见其食用价值极高。猴头菇菌肉鲜嫩，香醇可口，有“素中荤”之称，常食有很好的滋补作用，民间谚语有“多食猴头，返老还童”之说。

猴头菇是一种高蛋白、低脂肪、富含矿物质和维生素的食品，对祛除痘痘和暗疮有很好的效果；而且猴头菇中还含有不饱和脂肪酸，有利于血液循环，能降低血胆固醇含量，使皮肤细胞健康成长；它还可提高机体免疫功能，延缓人体衰老，并有防癌的功能。

爱心小提示

我们最好吃人工培育的猴头菇，因为它的营养成分比野生的高。食用猴头菇要经过洗涤、涨发、漂洗和烹制四个阶段，当猴头菇软烂如豆腐时，其营养成分才会完全析出。

第9节：第三节 美丽女人战“痘”到底(2)

我们在选购猴头菇时，要看其颜色，新鲜时颜色为白色，干制后呈褐色或金黄色。形体完整无缺、茸毛齐全、体大、色泽金黄色的猴头菇质量较好，否则，质量就差。

泡发干猴头菇时，宜用水泡发而不宜用醋泡发。泡发时先将猴头菇洗净，然后放在冷水中浸泡一会儿，再加沸水入笼蒸制或入锅焖煮。需要注意的是，即使将猴头菇泡发好了，在烹制前也要先放在容器内，加入姜、葱、料酒、高汤等上笼蒸后，再进行烹制。

22. 美味莲子汤治痤疮小美女美食坊

小美女所做的美食：美味莲子汤

小美女买来这些原料：

莲子15克、白果克、玉竹克、百合克、淮山药克、生石膏20克、白糖适量。

小美女是这么做的

1. 将莲子剖开去心，白果去壳，打碎生石膏，用纱布三层将其包好。2. 将上面所准备的各料放入砂锅中，再加入1000毫升水，武火煎开，文火熬煮约30分钟左右，用纱布两层过滤，去渣取汁。3. 在汁里加入白糖，摇匀待温即可。美丽大讲堂

此味汤简单易做，而且能滋阴清热，去淤化痰，对各类痤疮有明显的治疗效果。汤中的莲子清心解热，可润肺，从而改变机体的皮肤细胞生长情况；经常食用白果，

可以扩张微血管，促进血液循环，使人肌肤红润、精神焕发；而玉竹同样可以止消渴，润心肺。脸上有痤疮的女性朋友可以常饮此汤。

爱心小提示

此汤每天次，连服15次，可见效果。可能很多人不知道白果，下面介绍一下。白果即银杏，为银杏科植物银杏的干燥成熟种子。白果

不仅是上好的食用佳品，

还具有极佳的保健功能。但是白果有小毒，除含有淀粉、蛋白质、脂肪外，还含有

氢氰酸，一般以绿色的胚部毒性最强。作为干果食用时，必须熟食或制成蜜饯。如果白果中毒，首先要有食用白果史，其潜伏期可能为几小时至十几小时。白果中毒的症状为：恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热、紫绀。此外，还有明显

的中枢神经系统受损的表现：如头痛、极端恐惧感、惊叫、轻微的声音及刺激即能引起抽搐、意识丧失或昏迷。严重者，可导致呼吸麻痹而死亡；症状发展迅速，须急速抢救处理。

如果发生白果中毒，其处理方法：急救应洗胃或洗肠导泻。静脉注射生理盐水或葡萄糖溶液，以稀释血中毒浓度及治疗脱水，并可给服蛋清儿、活性炭。同时给予对症处理：抽搐者给予镇静剂，面紫红者给予氧气、呼吸兴奋剂和进行人工呼吸。

23. 桃仁山楂茶让MM远离粉刺小美女美食坊

小美女所做的美食：桃仁山楂茶

小美女买来这些原料：

桃仁克、山楂克、贝母克、荷叶1/张、绿茶适量。

小美女是这么做的

1. 将荷叶洗净，并切片。2. 取容量合适的砂锅，放1000毫升水，加入桃仁、山楂、贝母、荷叶，武火煎至滚开，然后改文火熬15分钟左右，滤去残渣。

3. 将汁加热至滚开，以暖瓶盛装即可。美丽大讲堂

桃仁有祛瘀血的作用，可以使静脉血管流量增加，舒张血管；而且还有抗炎、抗过敏的作用。山楂具有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。可以治疗饮食积滞、胸膈痞满、疝气血瘀闭经等症。而且山楂中含有山萜类及黄酮类等药物成分，具有显著的扩张血管及降压作用，可增强心肌、抗心律不齐、调节血脂及胆固醇含量。桃仁山楂

茶活血化淤，消痰软坚，可以用于治疗痰淤互结型粉刺。如果你有粉刺，不妨试试这道茶吧。

爱心小提示

桃仁山楂茶也讲究服用方法，我们可以用药液泡绿茶，每天饮尽，要饮30天左右。

这道茶中的山楂只消不补，脾胃虚弱和女性不宜多食。健康的女人食用山楂也应有所节制，尤其是儿童，正处于牙齿更替时期，长时间贪食山楂或山楂片、山楂糕等，对牙齿生长不利。另外，山楂片、果丹皮含有大量糖分，儿童进食过多会使血糖保持在较高水平，没有饥饿感，影响进食，长期大量食用会导致营养不良、贫血等。糖尿病患者不宜食用，可适当食用山楂鲜果。食用后要注意及时漱口刷牙，以防伤害牙齿。如果你是准妈妈，孕妇早期妊娠反应，喜欢选择味道酸的水果，但不要选择山楂，因为山楂有破血散淤的作用，能刺激子宫收缩，可能诱发流产。

第10节：第三节 美丽女人战“痘”到底(3)

24. 祛痘饮食小验方菜汁小美女美食坊

小美女所做的美食：萝卜芹菜汁小美女买来这些原料：大胡萝卜个、芹菜150克、小洋葱个。小美女是这么做的

1. 将大胡萝卜洗净，去根须及绿头，切碎。2. 将芹菜去叶，切小段。3. 小洋葱除去老皮，切碎丁。4. 将胡萝卜碎、芹菜段、洋葱丁一起入榨汁机中榨取汁液，并用干净容器将菜汁收集即成。美丽大讲堂

这道茶汁由胡萝卜、芹菜、洋葱做成。胡萝卜，是一种营养价值较高的蔬菜，除含有多种维生素外，还蕴藏丰富的钙、钾、铁等矿物质。胡萝卜中的胡萝卜素是一种维生素原，可以起到保护视力、促进儿童生长发育、降低血脂、增强机体抗病、抗衰老能力的作用，而且还有清除氧自由基的抗氧化、抗诱变化性能，增强人体免疫功能，能减少或阻止癌细胞的生成的功效。胡萝卜具有降压、强心、利尿、抗炎、抗过敏的自然功效。而芹菜含铁量较高，能养血补虚，多吃能避免皮肤苍白、干燥、面色无华。洋葱的营养也十分丰富，除含有多种维生素和矿物质，还含有杀菌、利尿、降脂、降压、抗癌等生物活性物质。洋葱含有的蒜素及多种含硫化化合物具有杀菌作用；洋葱中的某些生物活性成分有利尿作用；洋葱油可降血脂，洋葱还可以舒张血管、减轻外周和冠状血管阻力、降血压、降血糖。可见，洋葱是“菜中皇后”。这三者一起煮汤喝，可清肺热、化积滞，治疗面部痤疮。

爱心小提示

要想得到较好的祛痘效果，需坚持每天喝一次菜汁。想要做出好菜汁，还需要挑好原料。如我们在选购芹菜时，应挑选梗短而粗壮，菜叶翠绿而稀少的，这样的芹菜是好芹菜。

其实，胡萝卜汁涂在肌肤上，也可防治皮肤粗糙及雀斑。我们可以将新鲜的胡萝卜研碎挤汁，每次取1030毫升，每日早晚洗完脸后，

以鲜汁拍脸，待干后用涂有植物油的手轻拍面部。

25. 绿豆百合炖白鸽治疗肺热型痤疮小美女美食坊

小美女所做的美食：绿豆百合炖白鸽

小美女买来这些原料：

绿豆30克、百合15克、臭草克、花旗参克、白鸽150克、适量姜片。

小美女是这么做的

1. 将白鸽去毛、去内脏，洗净切块。2. 把绿豆、百合、臭草洗净去杂质。3. 将所有材料放入炖盅，加适量姜片。4. 最后加300毫升水，武火炖个小时即可。美丽大讲堂

痤疮大多是由肺胃实热所致，此汤中的花旗参味甘微苦性凉，可益气养阴清虚热；绿豆味甘微寒可消水肿、清热解毒；百合味甘微寒能润肺止咳，清心安神；白鸽能补肾益气，解毒消痈。

爱心小提示

需要指出的是绿豆不宜煮得过烂，以免破坏有机酸和维生素，降低清热解毒的功效。如果是脾胃虚弱的女性，不宜多吃绿豆。服药特别是服温补药时，不要吃绿豆食品，以免降低药效。未煮烂的绿豆腥味强烈，食后易恶心、呕吐，因此吃绿豆一定要煮熟。

26. 薄荷粥治疗血热型痤疮小美女美食坊

小美女所做的美食：薄荷粥

小美女买来这些原料：

薄荷鲜品30克、薄荷干品10克、粳米30克、冰糖适量。

小美女是这么做的

1. 将薄荷鲜品、干品和适量的水稍煎煮汁，去渣后约留汁150毫升。2. 将粳米加水300毫升左右，煮成稀粥。3. 将薄荷汁75毫升加入稀粥中，再稍煮热。4. 加入适量冰糖，调化，即可食用。美丽大讲堂

薄荷里面含挥发油，油中主要为1-薄荷醇、1-薄荷酮及薄荷酯类等。薄荷油可使皮肤毛细血管扩张，促进汗腺分泌，增加散热，起到

发汗解热作用；而且还能抑制胃肠平滑肌收缩，能对抗醋酸胆碱而呈现解痉作用；薄荷油能促进呼吸道腺体分泌，对呼吸道炎症有治疗作用；薄荷对单纯性疱疹病毒、森林病毒、流行性腮腺炎病毒有抑制作用，对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、甲型链球菌、乙型链球菌、卡他球菌、肠炎球菌、福氏痢疾杆菌、炭疽杆菌、白喉杆菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌、大肠杆菌等有抑菌作用；薄荷油外用，能刺激神经末梢的冷感受器而产生冷感，并反射性地造成深部组织血管的变化而起到消炎、止痛、止痒作用。如果你得了血热型痤疮，那么每日早晚服食两次温热的薄荷粥有治疗作用。

第11节：第三节 美丽女人战“痘”到底(4)

爱心小提示

研究表明，不宜的食物的摄入会促使痤疮的发生或者加重病情，因此，对于防治痤疮，饮食调理十分重要。

如果你得了痤疮，需遵循以下饮食原则。

1. 新鲜蔬菜和水果要多吃，尤其是多吃富含维生素A、B2、B6的食品。例如金针菜、胡萝卜、荠菜、菠菜、韭菜等，这些食物有益于上皮细胞的增生，能防止毛囊角化，消除粉刺，调节皮肤汗腺分泌，减少酸性代谢产物对表皮的侵蚀，保护皮肤的自然美。维生素B6参与不饱和脂肪酸代谢，对治疗痤疮显著效果。2. 少吃肥肉及其他动物脂肪。3. 少吃鱼、虾、羊肉、贝壳类海腥发物。4. 忌辛辣刺激品，如辣椒、生姜、酒等。5. 糖类食品要适量吃，少吃巧克力类含热量较高的食糖。6. 奶油、油煎类食物少吃。7. 食物以清淡、素食为主。27. 三花汤，肝郁气滞型痤疮的克星小美女美食坊

小美女所做的美食：三花汤

小美女买来这些原料：

鸡蛋25克、菊花25克、木棉花25克、蜜枣颗、猪肉500克及精盐适量。

小美女是这么做的

1. 将菊花、木棉花、蜜枣洗干净。2. 猪肉漂净血水。3. 在煲里加适量的水，武火煮滚。4. 将全部材料放入煲中滚分钟。5. 用精盐调味，盛出即可。美丽大讲堂

肝郁气滞型痤疮是指由于肝的疏泄功能异常，疏泄不及而致气机郁滞，从而出

现的痤疮。三花汤具有祛湿、润燥、安神、清热、除湿疹、解热毒的功效。汤中的菊花可疏散风热、平肝明目、清热解毒；木棉花也有清热的作用，可以说是肝郁气滞型痤疮的克星。

爱心小提示

此汤中还有鸡蛋。鸡蛋虽好，食用时应把握数量。鸡蛋吃多了，对人体不好，主要表现在以下几个方面。

1. 鸡蛋中含有大量胆固醇，多吃鸡蛋会使胆固醇的摄入量大大增加，造成血胆固醇含量过高，引起动脉粥样硬化和心、脑血管疾病的发生。2. 多吃鸡蛋容易造成营养过剩、导致肥胖。3. 多吃鸡蛋还会造成体内营养素的不平衡，从而影响健康。4. 多吃鸡蛋，还会增加肝脏与肾脏的负担。那么，一个人每天吃几个鸡蛋才比较合适呢？在日常生活中，老年人每天吃个比较好；青年和中年人，从事脑力劳动或轻体力劳动的人每天吃个鸡蛋比较合适；从事重体力劳动，消耗营养多的每天可吃2~3个鸡蛋；少年和儿童每天也可吃2~3个；孕妇、产妇、乳母每天可吃3~个鸡蛋。

第12节：第四节 肌肤无斑美丽尽显(1)

第四节 肌肤无斑美丽尽显

28. 橘香甜汁，除斑的饮食的先行者小美女美食坊

小美女所做的美食：橘香甜汁

小美女买来这些原料：

橘子颗、胡萝卜根。

小美女是这么做的

1. 洗净橘子并去皮，剥成小瓣。2. 洗净胡萝卜，去头尾，纵切成长条。3. 将胡萝卜放入榨汁机中榨纯汁，橘子放入果汁机中打成汁。4. 在橘子汁中加入胡萝卜汁，搅拌均匀后即可饮用。美丽大讲堂

橘子含有丰富的维生素C，是绝佳的美容圣品；橘子里的矿物质“硒”对于皮肤容易晒黑的人来说，更是抗氧化美肤的关键。女人30岁后，应特别留意硒的摄取量是否足够，这对皮肤、容颜的保养十分重要。

爱心小提示

在做橘香甜汁时，要记得别把果肉瓣表皮上的纤维丝除去，这样才能摄取到可降低胆固醇的果胶。如果买不到橘子，也可以用香吉士等其他柑橘类水果替代。此外，还需要注意的是，吃橘子前后小时不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，影响消化吸收。橘子不宜多吃，吃完应及时刷牙漱口，以免对牙齿损害。

29. 吃哈密瓜可以防晒除斑小美女美食坊

小美女所做的美食：冰拌哈密瓜

小美女买来这些原料：

哈密瓜300克、红李子或青李子200克、冰块100克。

小美女是这么做的

1. 红李子或青李子洗净切块。2. 哈密瓜去皮，肉切块。3. 将李子块、哈密瓜块与冰块搅打成冰沙，装入盘中即可食用。美丽大讲堂

研究显示，哈密瓜不仅消暑，而且还能够有效防止晒斑。夏日阳光中的紫外线能透过皮肤表皮袭击真皮层，使皮肤中的骨胶原和弹性蛋白受到严重伤害，经过一段时间，皮肤就会出现松弛、皱纹、微血管浮现等问题。同时还会导致黑色素沉积和形成新黑色素，使皮肤变黑、缺乏光泽，形成难以消除的太阳斑。哈密瓜中含有丰富的抗氧化剂，而这种抗氧化剂可有效增强细胞抗防晒的能力，减少皮肤黑色素的形成。在炎炎夏日，爱美的女性朋友不妨多吃些哈密瓜，既消暑又防晒，两全其美。

爱心小提示

如果哈密瓜受到碰撞，伤后的瓜很容易变质腐烂，不易储藏。因此，搬动哈密瓜应轻拿轻放，不要碰伤瓜皮。

由于哈密瓜性凉，不宜吃得过多，以免引起腹泻；那些患有脚气病、黄疸、腹胀、便溏、寒性咳喘以及产后、病后的女人更不宜多食；糖尿病人也应慎食。

30. 黄瓜粥打造无斑肌肤小美女美食坊

小美女所做的美食：黄瓜粥

小美女买来这些原料：

大米100克、鲜嫩黄瓜300克、精盐克、生姜10克。

小美女是这么做的

1. 洗净黄瓜，去皮去心切成薄片。2. 将大米淘洗干净，生姜洗净并拍碎。3. 在锅内加入约1000毫升的水，置火上，放入大米、生姜。4. 武火烧开后，改用文火慢慢煮至米烂时放入黄瓜片，再煮至汤稠，入精盐调味即可。美丽大讲堂

黄瓜粥具有润泽皮肤、祛斑、减肥的功效。这是因为黄瓜含有丰富的钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素C、维生素B1、维生素B2、糖类、蛋白质以及钙、磷、铁等营养成分。经常食用黄瓜粥，能消除雀斑、增白皮肤。

爱心小提示

需要指出的是，黄瓜可破坏其他食物的营养。黄瓜中含有一种维生素分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。番茄含有丰富的维生素C，如果和黄瓜一起食用，人体从番茄中摄取的维生素会被黄瓜中的分解酶破坏。因此，黄瓜不宜和番茄同食。

31. 黑木耳红枣汤，恼人色斑的终结者小美女美食坊

小美女所做的美食：黑木耳红枣汤

小美女买来这些原料：

黑木耳10克、红枣50克、白糖适量。

小美女是这么做的

1. 将黑木耳、红枣洗净。2. 在锅中加适量的水，放入黑木耳和红枣，置于火上。3. 把黑木耳和红枣煮熟后，加入白糖即可。美丽大讲堂

黑木耳和红枣都是女人餐桌上不可缺少的食物。黑木耳是所有菌类食品中，含铁量最高的，而且，它还是多糖类，具有一定的抗肿瘤作用；此外，黑木耳还可清肺益气、帮助身体排出毒素，达到润肤，防止皮肤老化的效果。红枣可治脾胃虚弱、血虚萎黄、血小板缺少症等，因此，如果你的脸色常常呈现黄色，可多吃一些红枣，就能达到气色红润的效果。每日早、晚餐后吃一碗黑木耳红枣汤，可以驻颜祛斑，健美丰肌，治疗面部黑斑，女性朋友们不妨一试。

爱心小提示

此汤在月经前一个礼拜到月经结束这段时间饮用，效果最佳，每天或隔天食用都可以。此外饮用此汤应注意以下三点：

1. 不要和海鲜同食，否则容易腰腹疼痛；2. 肚子不舒服、胀气的时候，不要吃；3. 红枣吃多会腹胀，每次食用不要超过10颗。

32. 柠檬冰糖汁酸甜祛斑法小美女美食坊

小美女所做的美食：柠檬冰糖汁

小美女买来这些原料：

柠檬250克、冰糖适量。

小美女是这么做的

将柠檬洗净搅汁，加适量冰糖后，就可饮用。建议早晚各服次。

美丽大讲堂

要想使皮肤白嫩，防止皮肤血管老化，消除面部色素斑，可常食柠檬汁。同时还可以防止动脉硬化。柠檬之所以具有美肤效果，是因为柠檬中含有丰富的维生素C，100克柠檬汁中含维生素可高达50毫克。此外还含有钙、磷、铁和维生素族等。

爱心小提示

在日常生活中，许多人用柠檬汁美白牙齿。他们在每晚刷牙后，用化妆棉或纱布蘸柠檬汁摩擦牙齿，从而达到洁白牙齿的效果。专家认为，用柠檬汁美白牙齿的做法不可取，因为柠檬的酸性太强，会损害牙釉质，腐蚀牙齿。靠它溶解牙齿组织，同时带走牙齿表面的色素物质，来达到美白牙齿的目的，会严重影响牙釉质的发育，引起更多的牙齿疾病。

第13节：第四节 肌肤无斑美丽尽显(2)

33. 喝番茄汁做无斑美女小美女美食坊

小美女所做的美食：番茄小美女买来这些原料番茄500克、白糖100克、温开水350毫升

小美女是这么做的

1. 将番茄洗净，用开水烫软去皮，然后切碎，用干净的双层纱布包好，把番茄汁挤入小器皿内。2. 将白糖放入汁中，用温开水冲调后即可饮用。美丽大讲堂

每日喝杯番茄汁可防治雀斑。这是因为番茄中含有丰富的维生素C，维生素可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，有效减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩，黑斑消退。维生素还有抗氧化作用，补充维生素可抑制色斑的生成，促进其消退。番茄被誉为“维生素的仓库”。

爱心小提示

制作番茄汁时，要选用新鲜、成熟的番茄做原料。可用纱布挤汁，也可用汤匙

压出汁。白糖也可用蜂蜜代替。除了番茄汁外，番茄柠檬汁也具有美白皮肤的效果。介绍如下。柠檬含有丰富的维生素C，有抑制黑色素产生的作用，多饮能帮助皮肤对抗紫

外线。另外，番茄则有降血压、清热解毒之效。两者混合加上适量的蜂蜜调味，便

可发挥排毒美白的效用，对预防色斑很有功效。原料：番茄个、柠檬个、蜂蜜适量、冷开水50毫升。方法：将去皮的番茄切成块状，放入搅拌机中，再加进蜂蜜，与冷开水一起搅拌，

最后加上柠檬汁和冰块即可。

34. 青白丝瓜让肌肤洁白无瑕小美女美食坊

小美女所做的美食：青白丝瓜

小美女买来这些原料：

丝瓜根、青椒个、大蒜瓣、百合10克、姜片，油、盐各适量。

小美女是这么做的

1. 将丝瓜去皮切厘米长的小段，青椒洗净切片，大蒜洗净切碎。
2. 锅内倒入适量油，爆香姜丝。
3. 倒入丝瓜段炒香，加青椒及大蒜碎。
4. 丝瓜熟透后，再放入百合略煮，即可起锅食用。

美丽大讲堂
丝瓜是美容佳品，不仅营养丰富，且具有一定的药用价值。丝瓜性寒凉味甘甜，有消暑利肠、去风化痰、凉血解毒、通经活络、行气化瘀等作用，还可治疗大小便带血，帮助产妇下乳；丝瓜所含的干扰素诱生剂，能刺激人体产生干扰素，达到抗病毒、防癌的目的。丝瓜还是消雀斑、增白、祛除皱纹的不可多得的天然美容剂，这是因为丝瓜藤茎的汁液具有保持皮肤弹性的特殊功能。长期食用或用丝瓜液擦脸，能使人皮肤变得光滑、细腻，具有抗皱消炎，预防、消除痤疮及黑色素沉着的特殊功效。

爱心小提示

炎炎夏日，吃丝瓜是最好的时节，但我们在烹制丝瓜时，也应注意以下几点：

1. 丝瓜不宜生吃，可熟食、煎汤服；
2. 丝瓜不宜久放，要知道丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走；
3. 烹制丝瓜时应注意尽量保持清淡，油要少用，用味精或胡椒粉提味，这样才能显示丝瓜香嫩爽口的特点；
4. 烹煮丝瓜时不宜加酱油和豆瓣酱等口味较重的佐料，以免抢味。

35. 银耳红枣瘦肉汤，白领女士的祛斑法宝小美女美食坊

小美女所做的美食：银耳红枣瘦肉汤

小美女买来这些原料：

野生银耳30克、红枣10个、猪瘦肉350克、生姜2~片。

小美女是这么做的

1. 先将银耳浸泡、洗净；红枣浸泡去核、洗净。
2. 猪瘦肉洗净，切片，用少许食盐与酱油腌制10分钟左右。
3. 将银耳、红枣放置

于瓦煲内，加**1500毫升**（约**6碗水**）的清水，武火煲沸，改文火煲**20分钟**，加入猪瘦肉与生姜，滚至熟，调入适量食盐便可食用。美丽大讲堂

银耳红枣瘦肉汤与上文中的黑木耳红枣汤有异曲同工之妙。此汤清润可口，具有活血润燥、洁肤除斑的功效，对消除面部褐斑和气虚血瘀引致的面色暗黄有显著疗效；对改善便秘、口渴等也有效果，是一款美容养颜的靓汤，工作紧张、压力大的白领女士最宜食用。

爱心小提示

银耳被人们誉为“菌中之冠”，是女人餐桌上的圣品。但我们在吃银耳时，首先要用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的东西。睡前不宜食用含糖量高的冰糖银耳，以免血黏度增高。

第14节：第四节 肌肤无斑美丽尽显(3)

36. 核桃薏仁甜椒让肌肤永不上斑小美女美食坊

小美女所做的美食：核桃薏仁甜椒

小美女买来这些原料：

黄甜椒个、核桃50克、熟薏仁小碗。

小美女是这么做的

1. 将黄甜椒洗净，切开1/头部，去除籽。2. 将熟薏仁和自己喜欢的调料相伴，加入核桃。3. 将拌好的薏仁核桃放入黄甜椒内即可食用。美丽大讲堂

薏仁含有丰富的纤维质，是低脂、低热量的主食之一。它还含有丰富的蛋白质、油脂、维生素、矿物质和糖类。有美白、除斑功能，对消除下半身水肿尤具疗效。对面部粉刺及皮肤粗糙也有明显的疗效，另外，它还可吸收紫外线，具有防晒的效果，是名副其实的美容食品。核桃薏仁甜椒中除了薏仁的美白减肥功效外，核桃的丰富维生素、钙、铁质，可防止身心老化，让人保持头脑灵活；甜椒有丰富的维生素C，可让人身体变轻松，皮肤水灵。

爱心小提示

薏仁是天然的美容师、美白的天使、癌症的克星、益寿的仙丹。但是，吃薏仁是要讲究方法的。首先，由于薏仁会使身体冷虚，故虚寒体质的人不宜长期服用，正值经期的妇女也应该避免食用；孕妇不宜多吃薏仁，这是因为薏仁有利尿作用，会引起体内钠钾离子的不平衡，水分流失，羊水量减少，但并不会引起胎儿畸形，孕妇可以吃但不可以多吃。此外，薏仁所含的糖类黏性较高，不宜多吃，吃太多可能会妨碍消化。

第15节：第一节 做女人“挺”好(1)

Chapter2

第二章 魔鬼身材吃出来小美女的

第二迷人之处就在于她们的魔鬼般的身材、天使般的面孔。聪明的她们总能做到膳食合理，营养适量，拥有迷人的身材也并非难事。

第一节 做女人“挺”好

37. 酒酿蛋，特殊时期一样丰胸小美女美食坊

小美女所做的美食：酒酿蛋

小美女买来这些原料：

酒酿大匙、鸡蛋个、红糖适量、生姜末茶匙。

小美女是这么做的

1. 将清水放入锅中，水滚后加入红糖、生姜末，然后打进鸡蛋，然后熄火。2. 将蛋与汤盛入碗中，放入酒酿即可食用。美丽大讲堂

酒酿是一种甜米酒，由蒸熟的江米（糯米）拌上酒酵（一种特殊的微生物酵母）发酵而成。酒酿中含有糖化酵素，是天然的荷尔蒙，能促进女性胸部细胞丰满，从而达到丰胸的效果，其酒精成分也有助于改善胸部血液循环；鸡蛋营养完全，可以提供热量。要想“挺”起来，朋友们不妨多吃些酒酿蛋。

爱心小提示

酒酿蛋在月经来前早晚各吃一碗，效果最佳。此外，还应注意的是鸡蛋不要煮得太老，酒酿不用煮。

如果是自己制作酒酿，应注意以下几点。

1. 制作酒酿的器具一定要干净，不能有油迹和水迹，使用前需用热水烫一遍，再拿纸巾抹干。2. 不要用手直接碰糯米饭，可戴塑料手套或者隔一层保鲜膜。3. 如果酒酿长白毛说明温度太高，但是还可以吃；如果长有色毛，说明材料不干净，不能吃。

4. 酒酿对温度的要求很严格，在拌酒酿之前，糯米饭的温度不能高于30℃，否则做出的酒酿会发酸。38. 吃兔肉让你二次发育小美女美食坊

小美女所做的美食：红枣炖兔肉

小美女买来这些原料：

红枣20克、兔肉500克、盐适量、姜片、葱根、胡椒粉适量。

小美女是这么做的

1. 兔肉洗净切块，用黄酒、盐腌渍20分钟。2. 姜片洗净待用；葱洗净切成段。3. 红枣放入锅底，依次放入兔肉、姜片、葱花、胡椒粉及少许水，炖熟即可食用。美丽大讲堂

兔肉性凉味甘，被称之为“保健肉”“荤中之素”“美容肉”“百味肉”。质地细嫩，味道鲜美，营养丰富，是高品质、低脂肪、少胆固醇的肉类。由于兔肉富含大脑和其他器官发育不可缺少的卵磷脂，有健脑益智的功效。经常食用可保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压、冠心病、糖尿病患者有益处，能增强体质，健美肌肉，它还能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性。兔肉中所含的脂肪和胆固醇，低于所有其他肉类，而且脂肪又多为不饱和脂肪酸，常吃兔肉，可强身健体，不堆积脂肪，是肥胖患者理想的肉食。女性食之，可保持身体苗条，有祛病强身的作用。

关于红枣的功用，在上文中已做说明，它含有丰富的蛋白质、碳水化合物、枣酸、鞣酸、黏液质、钙、磷、铁及维生素A、维生素B、维生素C、维生素等，能养血、补脾、和胃。

红枣炖兔肉不但能丰乳，而且还可以调养妇女因血虚而造成的疲乏息倦等症。

爱心小提示

兔肉是一种保健肉，要想使其发挥功效，还要注意烹制方法。兔肉适用于炒、烤、焖等烹调方法，也可红烧、粉蒸、炖汤。由于兔肉肉质细嫩，肉中几乎没有筋络，兔肉必须顺着纤维纹路切，这样加热

后，才能保持菜肴的形态整齐美观，肉味更加鲜嫩，若切法不当，兔肉加热后会变成粒屑状，而且不易煮烂。吃兔肉的最好时节是夏季。

39. 甘蓝菜让女人挺起来小美女美食坊

小美女所做的美食：烩甘蓝

小美女买来这些原料：

紫甘蓝1颗、白糖、白醋、盐、红酒各适量。

小美女是这么做的

1. 紫甘蓝洗净切丝。2. 将适量白糖、白醋、盐、红酒与甘蓝丝渍在一起腌约一天的时间。3. 然后将紫甘蓝放到锅中炒大约分钟左右，即可食用。美丽大讲堂

甘蓝菜是天然护胃菜，含有丰富的维生素、糖等成分，其中以维生素最多，并含有少量K1、U、氯、碘等成分，其中K1及是抗溃疡因子，因此常食用甘蓝对轻微溃疡或十二指肠溃疡，有疏解作用，适合任何体质长期食用。而且甘蓝还含有一些硫化物的化学物质，具有防癌作用。甘蓝菜有利于激素分泌，帮助乳房发育。想要丰乳，不妨长期食用。

爱心小提示

甘蓝菜就是我们餐桌上的卷心菜，由于它是一种常吃蔬菜，我们要学会挑选。良质甘蓝：叶球干爽，鲜嫩而有光泽，结球紧实、均匀，不破裂，不抽薹，无机械伤，球面干净，无病虫害，无枯烂叶，可带有片外包青叶。次质甘蓝：结球不紧实，不新鲜或夹水萎蔫，外包叶变黄或有少量虫咬叶。劣质甘蓝：叶球焊裂或抽薹，有机械伤或外包叶腐烂，病虫害严重，有虫粪等。

40. 粗粮大豆让你更丰满小美女美食坊

小美女所做的美食：黄豆炖猪蹄

小美女买来这些原料：

猪蹄200克、水发黄豆100克、芹菜10克、生姜块、食用油15毫升、料酒2小匙、胡椒粉小匙、精盐小匙、味精小匙。

小美女是这么做的

1. 将猪蹄洗净并切块，生姜洗净切片，芹菜洗净去叶切段。2. 锅内加水烧开，放入猪蹄块、料酒，用武火煮去猪蹄的血水，捞起待用。3. 锅内下油，待油热时放生姜片、猪蹄爆炒，盛入砂锅内，加入水、黄豆，用文火炖约30分钟至汤汁白，放入精盐、味精、芹菜，撒入胡椒粉，出锅即可食用。美丽大讲堂

黄豆中含有大豆异黄酮，它是天然植物雌激素。当我们身体摄入大豆异黄酮后，可起到双向调节身体雌激素的作用。当人体内雌激素水平低时，植物异黄酮占据雌激素受体，发挥弱雌激素效应，表现出提高雌激素水平的作用；当人体内雌激素水平高时，植物异黄酮以“竞争”方式占据受体位置，同样发挥弱雌激素效应，但由于它的活性仅为体内雌激素的2%，所以，表现出降低体内雌激素水平的作用，这就

是植物异黄酮著名的对雌激素的双向调节作用。而乳房的大小通常与雌激素的多少有直接关系，要想挺起来，可常吃黄豆。猪蹄中含有大量胶原蛋白，它不但美肤，而且也可以丰乳。黄豆和猪蹄一起炖，丰乳效果不容小觑。

爱心小提示

做这道丰乳菜时，我们可先将黄豆煮熟，再同煮好的猪蹄一起炖，这样可以去掉豆腥味。此外，由于猪蹄是这道菜的主要原料，所以一定要选择品质较好的猪蹄。我们可以到肉食品商店或者超市去购买，因为那里的猪蹄通常较为新鲜，而且都经过了去污、去毛、洗净等程序，做起来省事不少。

41. 丰胸圣品海参小美女美食坊

小美女所做的美食：海参羊肉淡菜汤

小美女买来这些原料：

第16节：第一节 做女人“挺”好(2)

海参30克、淡菜30克、羊肉120克、葱根、姜片、红枣粒、黄酒和盐适量。

小美女是这么做的

1. 将羊肉洗净，用热水焯过后切片；海参洗净切片；淡菜若为干品，可先用黄酒浸泡小时。2. 将羊肉、海参、淡菜同放入锅中，加调料同煮数小时，至肉酥汤浓，即可食用。美丽大讲堂

海参为“海味八珍”之一，富含蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素，胆固醇含量几乎为零。常食海参不仅能驻颜美容、抗衰老，还可增强机体免疫力，使女性更具曲线美。淡菜蛋白质含量极高，其营养价值甚至超过海参，有“海中鸡蛋”的美誉。淡菜内丰富的必需脂肪酸，能促进机体发育，保养皮肤，还有降低胆固醇的作用。中医认为淡菜补肝肾、益精血，可治疗各种虚劳之症。女性朋友不妨将海参和淡菜一起入菜，从而达到美容的效果。

爱心小提示

挑选干海参要讲究技巧。海参一定要干燥，不干的海参容易变质；购买干海参时一定要挑选干瘪的；不要一味追求价格便宜，要结合干海参的水发率来进行综合比较。一千克好的干海参可以发制出10千克的水发海参，而一千克劣质干参水发后不超过千克，甚至破碎不堪根本无法食用。

海参水发方法也很讲究：将海参置于冷水中，浸泡30小时左右（海参泡软为止）然后将参剖开，刮掉参内白筋和白皮，洗净后添水上锅加盖煮沸，开锅后用文火煮30分钟左右（视质量掌握时间），待水凉后，换凉水泡三天，每天换一次凉水，春夏秋季一定置于冰箱保鲜层内，保持较低水温，水以不结冰最好，三天后捞出单独冷冻，以后可以随吃随取。

42. 芦笋手卷女人最爱小美女美食坊

小美女所做的美食：芦笋手卷

小美女买来这些原料：

青芦笋500克，沙拉1/瓶，花生粉、炒熟白芝麻各少许，美生菜1/粒，烧海苔片包。

小美女是这么做的

1. 将芦笋洗净，放入滚水中煮分钟后捞起，泡冰水冷却后放置冰箱内。2. 美生菜切细丝泡冰水约分钟，然后把水滤干放置冰箱冰脆。3. 要吃时把整张海苔片用烤箱烤过，对切。芦笋切成齐长，跟海苔片一样宽。4. 包芦笋手卷时用半张烤好的海苔，将根芦笋、沙拉、花生粉、白芝麻和生菜丝，卷起即可食用。

美丽大讲堂

芦笋鲜美芳香，能增进食欲，帮助消化。现代营养学分析，芦笋蛋白质组成具有人体所必需的各种氨基酸，含量比例恰当，无机盐元素中有较多的硒、钼、镁、锰等微量元素，还含有大量以天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸。经常食用对心脏病、高血压、心率过速、疲劳症、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定的疗效。同时芦笋对心血管病、血管硬化、肾炎、胆结石、肝功能障碍和肥胖均有益。同时芦笋所含多种维生素和微量元素的质量优于普通蔬菜。营养学家和素食界人士均认为它是健康食品和全面的抗癌食品之一。而且最重要的是芦笋还含有激发女性荷尔蒙分泌的化合物——类胆固醇配合糖体。

爱心小提示

芦笋虽好，但不宜生吃，也不宜存放一周后再吃，而且应低温避光保存。芦笋中的叶酸很容易被破坏，所以若用来补充叶酸应避免高温烹煮，最佳的食用方法是用微波炉小功率热熟。

43. 盐水虾丰胸必不可少小美女美食坊

小美女所做的美食：盐水虾

小美女买来这些原料：

斑节 虾16只，盐、酒各适量，姜片片，味精少许。

小美女是这么做的

1. 斑节 虾去须脚，身背直割一刀去肠泥。2. 水滚之后放入虾，加盐、酒及姜。3. 虾变色后捞起即可。

美丽大讲堂

斑节 虾含有丰富矿物质，可促进荷尔蒙分泌。而且虾肉质鲜嫩味美，营养丰富，除丰富矿物质外，还含有丰富的蛋白质和脂肪，并含有多多种维生素及人体必需的微量元素，系高蛋白营养水产品。

爱心小提示

虾的体内含有的化学元素砷，一般情况下人体少量摄入不影响健康。但随着日

第17节：第一节 做女人“挺”好(3)

益严重的环境污染，可能使虾内砷的含量达到较高水平。虾体内所含砷的化合价是五价，一般情况下，五价砷对人体是没有害处的。但高剂量的维生素C（一次性摄入维生素超过500毫克）和五价砷经过复杂的化学反应，会转变为有毒的三价砷（即我们常说的“砒霜”），当三价砷达到一定剂量时可导致人体中毒。因此，吃虾时，

最好不要吃含有丰富维生素的食物。

44. 胡萝卜炖牛肉防止下垂的美味小美女美食坊

小美女所做的美食：胡萝卜炖牛肉

小美女买来这些原料：

胡萝卜1/根、牛肉150克，盐、酱油各少许，八角粒，胡椒、砂糖各1汤匙、其它调料适量。

小美女是这么做的

1. 牛肉洗净，切块，放入滚水中烫去血水，捞出；胡萝卜洗净，去皮，切块备用。2. 胡萝卜、牛肉同时入锅，并加入酱油、八角、胡椒、砂糖。3. 煮至熟软即可。

美丽大讲堂

此汤具有健身和丰胸的作用，在少女的青春发育期食用，能奠定良好的发育基础。牛肉有补血作用，适合生理期或贫血时摄食。而胡萝卜中的胡萝卜素可防止韧带疲乏及乳房下垂现象。

爱心小提示

牛肉不宜常吃，一周一次为宜。清炖牛肉保存营养成分比较好。

为了防止乳房下垂，我们的坐姿一定要正确，上身基本挺直，胸离开书桌10厘米，使胸背肌张力均衡，这样能刺激大脑轻微而规划地兴奋，对解除胸部疲劳，提高伏案工作效率，保护乳房的生理活性颇有益处。

错误的姿势：人斜靠或趴在桌上，使双乳处在挤压的支点上，如果受桌沿等硬物压迫近1.5小时，可干扰乳腺内部的正常代谢，会造成不良后果。

45. 蛤蜊汤大起来的秘密小美女美食坊

小美女所做的美食：蛤蜊汤

小美女买来这些原料：

蛤蜊250克，榨菜碎末大匙，葱花大匙，米酒大匙，盐、胡椒各适量。

小美女是这么做的

1. 把蛤蜊浸入盐水中让其吐尽沙泥，洗净后沥干水。2. 锅中放入蛤蜊、水、米酒，武火煮开后改文火稍煮。3. 加入榨菜碎末，用盐、胡椒调味，撒上葱花即可。

美丽大讲堂

蛤蜊是良好的丰乳食物，它含有大量矿物质锌及铜，有助于胸部脂肪细胞吸收营养。而且蛤蜊具有高蛋白、高微量元素、高铁、高钙、少脂肪的营养特点，想减肥的人可以多吃。此外人们在食用蛤蜊后，常有一种清爽宜人的感觉，这对解除烦恼症状很有益。

爱心小提示

蛤蜊极富鲜味，烹制时千万不要再加味精，也不宜多放盐，以免失去鲜味。蛤

蜊最好提前一天用水浸泡才能吐干净泥土。不要食用未熟透的蛤蜊，以免传染上肝炎等疾病，而且它体内的泥肠不宜食用。选购蛤蜊时，可拿起轻敲，若为“砰砰”声，则蛤蜊是死的；相反若为“咯咯”较清脆的声音，则是活的。

46. 参芪玉米排骨汤凸显女性特征小美女美食坊

小美女所做的美食：参芪玉米排骨小美女买来这些原料党参、黄芪各钱，玉米支，小排骨250克，盐小匙

小美女是这么做的

1. 玉米洗净，剁成小块待用；排骨以热水焯烫。2. 将上述材料和药材放入锅内以武火煮开后，再以文火炖煮40分钟，起锅前加入盐调味。

美丽大讲堂

党参、黄芪都可补气固元，与玉米、小排骨一起煲汤，不仅使汤鲜美甘甜，还可以促进身体吸收玉米中所含的维生素E，促进造血功能和血液循环，从而维持荷尔蒙的正常分泌，突显女性天然发育的特征。

爱心小提示

我们所要用的玉米是鲜玉米，鲜玉米中含有的天然维生素比干玉米多。鲜玉米是指具有特殊风味和品质的幼嫩玉米，也称水果玉米。由于鲜食玉米食用部分为未成熟的幼嫩果粒，采后呼吸代谢旺盛，糖分转化快，且容易失水变质，所以不能久放。

47. 莲子丰胸汤大而不垂小美女美食坊

小美女所做的美食：人参莲子小美女买来这些原料人参克、莲子（去芯）20克、冰糖10克

第18节：第一节 做女人“挺”好(4)

小美女是这么做的

将人参、莲子和冰糖放入锅中，加碗水，炖小时即可。

美丽大讲堂

人参是名贵补药，久服健身延年，有很大的医疗价值和经济价值。它可补虚，抗衰老和延年益寿，和莲子一起食用对于丰胸颇有助益。

爱心小提示

关于人参的由来，有一个美丽的传说。

相传，很久之前，有两兄弟在深秋时节进山去打猎。进山后，兄弟俩打了不少野物。正当他们继续追捕猎物时，天开始下雪，很快就大雪封山了。没办法，两人只好躲进一个山洞，他们除了在山洞里烧吃野物，还到洞旁边挖些野生植物来充饥。一天，他们发现一种外形很像人形的东西味道很甜，便挖了许多，当水果吃。不久，他们发觉，这种东西虽然吃了浑身长劲儿，但是多吃会流鼻血。为此，他们每天只吃一点儿，不敢多吃。转眼间冬去春来，冰雪消融，兄弟俩扛着许多猎物，高高兴兴地回家了。

村里的人见他们还活着，而且长得又白又胖，感到很奇怪，就问他们在山里吃了些什么。他们简单地介绍了自己的经历，并把带回来的几枝植物根块给大家看。村民们一看，这东西很像人形，却不知道它叫什么名字，有个长者笑着说：“它长得像人，你们两兄弟又亏它相助才得以生还，就叫它‘人生’吧！”后来，人们又把“人生”改叫“人参”了。

48. 木瓜芝麻糖看得见的丰满小美女美食坊

小美女所做的美食：木瓜芝麻小美女买来这些原料黑芝麻250克、麦芽糖200克、木瓜个

小美女是这么做的

1. 黑芝麻用文火干炒到熟，并将炒熟的芝麻碾碎。2. 将麦芽糖加热煮化，拌入芝麻中，冷却后即成芝麻糖。3. 将木瓜去皮、去籽，切块装入碗中，将芝麻糖放在木瓜上。

美丽大讲堂

芝麻不但有让白发变黑发及补脑功效，还有丰胸效果。而木瓜更是丰乳圣品。这一道木瓜芝麻糖，用了两项丰胸食材，丰胸效果相当不错。

爱心小提示

麦芽糖的碳水化合物（糖）的含量仅次于砂糖，因此，不能过量吃。

此外，提到木瓜芝麻糖，就不得不说一说木瓜芝麻粥了，它也是一款丰胸圣品。木瓜芝麻粥的做法如下。

原料：木瓜50克、黑芝麻20克、粳米100克、清水1200毫升、冰糖20克。

1. 木瓜去皮洗净切丁，粳米、黑芝麻除去杂质待用。2. 将粳米洗净放入锅内，加入清水用文火煲25分钟，再放入木瓜、冰糖、黑芝麻炖15分钟即成。

第19节：第二节 女人越“翘”越美丽(1)

第二节 女人越“翘”越美丽

49. 美味猪肚汤让美丽女人“翘”起来小美女美食坊

小美女所做的美食：美味猪肚汤

小美女买来这些原料：

黄芪钱、党参钱、茯苓钱、白术钱、山药钱、猪肚付、盐小匙、料酒大匙。

小美女是这么做的

1. 将猪肚洗干净，氽烫去苦、去腥；捞起后，平剖为二，再切成大块。2. 用清水将所有药材冲洗干净，与猪肚一起放进炖锅里，加水淹过材料，先以武火烧滚，再转文火慢炖小时，待猪肚完全熟烂，加盐、料酒调味即可。美丽大讲堂

此汤对养血生肌、丰胸硕臀、美化肌肤十分有益。黄芪、党参、茯苓、白术、山药等可滋补脾胃、养益元气、促进血液循环。猪肚能使消化吸收功能运作正常、组织获得充分而均衡的养分，对各年龄层的女性朋友的发育、养生都有保健作用。

爱心小提示

猪肚一定要处理干净。可以采取下列方法：

1. 用盐和陈醋反复揉搓、冲洗三次，最后一次加点儿水将猪肚在盐醋水里浸泡15分钟后，用清水漂净。2. 氽水。水开后加入两大把花椒，姜片，料酒，将猪肚放进去煮开几分钟。这些材料有助于进一步清除猪肚的异味，煮的时候猪肚会有点儿缩水。略煮一会儿，捞起后，冲清水，用刀刮去猪肚表面的脂肪和脏东西，再冲净，切成肚片，备用，这时的猪肚有一点儿花椒的香味。

50. 巧吃豆腐打造浑圆翘臀小美女美食坊

小美女所做的美食：麻婆豆腐

小美女买来这些原料：

豆腐400克，牛肉100克，青蒜苗根，豆豉、豆瓣、辣椒粉、花椒粉、盐、酱油各适量。

小美女是这么做的

1. 将豆腐切四方丁放碗中，用开水泡去涩味；牛肉切成末；青蒜苗切成段。2. 烧热炒锅下菜油，烧至六成热，将牛肉末炒散，至色呈黄，加盐、豆豉、辣椒粉、豆瓣再炒，加鲜肉汤，放豆腐，用中火烧至豆腐入味。3. 再下青蒜苗段、酱油，略烧片刻即勾芡收汁，视汁浓亮油时盛碗内，撒花椒末即可。美丽大讲堂

麻婆豆腐用嫩豆腐、牛肉末烧制而成，色泽红亮，豆腐嫩白。不但味美，还具有翘臀效果。现代的女性多为久坐办公室不常运动，脂肪渐渐累积在下半身，这样容易造成臀部下垂。如果我们在饮食中摄取了过多的动物性脂肪，就很容易在下半身囤积，进一步造成臀部下垂。豆腐含有植物性脂肪和植物性蛋白质，多吃可以防止臀部下垂。

爱心小提示

豆腐是人们餐桌上的健康食品，老人、孕、产妇、儿童都可以食用，而且豆腐也对更年期、病后调养、肥胖、皮肤粗糙很有好处；脑力工作者、经常加夜班者也非常适合食用。不过豆腐消化慢，消化不良者不宜多食；豆腐含嘌呤较多，痛风病人及血尿酸浓度增高的患者慎食。

对豆腐要学会挑选，优质的豆腐内无水纹、无杂质、晶白细嫩；内有水纹、有气泡、有细微颗粒、颜色微黄的是劣质豆腐。

51. 多吃鱼美臀见功效小美女美食坊

小美女所做的美食：鱼头豆腐汤

小美女买来这些原料：

嫩豆腐盒、鲜鲢鱼头个、水发冬笋75克、米酒茶匙、醋茶匙、姜块、

葱段、白糖1/茶匙、胡椒粉茶匙、香菜少许、高汤或水500毫升、油汤匙。

小美女是这么做的

1. 鱼头洗净，从中间劈开，再剁成大块，将其水分用厨房纸巾吸干。2. 将豆腐切成厚片，笋、姜洗净切片。3. 武火烧热炒锅，下油烧热，将鱼头块入锅煎分钟，表面略微焦黄后加入汤（或清水），武火烧开。4. 水开后放醋、米酒，煮沸后放入葱段、姜片和笋片，盖锅焖炖20分钟。5. 当汤烧至奶白色后调入盐和糖，撒入白胡椒粉和香菜段即可食用。美丽大讲堂

鱼不仅味道鲜美，而且营养价值极高，蛋白质含量较高且属于优质蛋白质，人体吸收率高，可起到美肤提臀的效果。此外，鱼还含有丰富的硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素和钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中的维生素D、钙、磷能有效预防骨质疏松症。鱼肉中的脂肪含量虽低，但其中的 Ω -脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。豆腐中也含有蛋白质，二者一起炖汤，美臀效果可加倍。

爱心小提示

鱼的种类很多，但是吃哪种鱼要根据自己的体质而定。

如果自己有浮肿、腹水、产妇乳少、胃下垂、脱肛等症可以吃鲫鱼。如果自己脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者要多吃带鱼，因为常吃带鱼可滋润肌肤，保持皮肤的湿润与弹性，还可用于迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助治疗。青鱼有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效，可治疗气虚乏力、胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。青鱼所含锌、硒、铁等微量元素还有防癌、抗癌的作用。黑鱼有祛瘀生新、清热祛风、补脾利水之功效，能补肝肾，治浮肿、脚气、疥癣等症，对妇女血虚体弱、月经不调以及病人术后恢复尤为有益。鲤鱼有利尿消肿、益气健脾、通脉下乳之功效，主治浮肿、乳汁不通、胎气不

长等症。草鱼有平肝、祛风、活痹、截疟之功效。泥鳅有暖中益气、清利小便、解毒收痔之功效。其肉质细嫩，营养价值很高，

其滑涎有抗菌消炎的作用。鳅鱼可治湿热黄疸、小便不利、病后盗汗等症。

52. 南瓜美食窈窕下半身小美女美食坊

小美女所做的美食：南瓜鸡丁

小美女买来这些原料：

南瓜300克、鸡胸肉块、马铃薯个、胡萝卜个、绿色豌豆仁100克，精盐、色拉油、味精各适量。

第20节：第二节 女人越“翘”越美丽(2)

小美女是这么做的

1. 用清水将鸡胸肉、胡萝卜、马铃薯等洗净并切成豌豆粒大小的丁，与豌豆仁一起用色拉油爆炒盛盘待用。2. 南瓜切成立方厘米大的丁，下油锅略炒，加盐调味，稍加水淹，加盖焖至南瓜丁软熟，放入已炒好的鸡丁、少许味精，炒匀即可。美丽大讲台

南瓜富含膳食纤维素，可以促进胃肠蠕动，减少毒素在体内的堆积。而且南瓜

还含有钾元素，能促进体内多余水分的排出，可营造出纤瘦健美的下半身曲线。

爱心小提示南瓜一次不宜多吃，尤其是胃热病人宜少吃。南瓜也不可和羊肉共食。选购南瓜时宜选择大小在千克左右，手压紧实，外皮橙红色，肉黄红色的。

53. 素豇豆吃出S曲线小美女美食坊

小美女所做的美食：干煸豇豆

小美女买来这些原料：

嫩豇豆400克、碎米芽菜40克、绍酒汤匙、酱油汤匙，盐、味精、香油各适量。

小美女是这么做的

1. 洗净豇豆，并切成厘米左右的段。2. 炒锅洗净置武火上，放油烧至七成热，下豇豆，炸至皱皮时捞出，沥干油分。3. 锅中适量留油，倒入酱油加色，放入豇豆煸炒至干香，放盐、芽菜炒出香味，再放绍酒、香油、味精炒匀即可。美丽大讲台

豇豆可提供易于消化吸收的优质蛋白质，适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素，对美肤有一定的效果；豇豆所含族维生素能维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能，抑制胆碱酶活性，不使臀部下垂。吃豇豆的同时，也可以吃出S曲线，我们何乐而不为呢？

爱心小提示

如果害怕豇豆上有残留的农药，可以用淘米水泡10分钟左右，再用清水洗干净，长豇豆不宜烹调时间过长，以免造成营养损失。

54. 烧酒鸡美味更美体小美女美食坊

小美女所做的美食：烧酒鸡

小美女买来这些原料：

柴鸡或乌骨鸡只、川芎克、当归克、桂枝克、桂心克、大茴香粒、枸杞20粒、米酒瓶。

小美女是这么做的

1. 用开水烫洗鸡，将其收拾好，用刀切成块。2. 把川芎、当归、桂枝、桂心、大茴香、枸杞浸泡于温米酒中小时。3. 把鸡肉放入深锅，再加入在米酒中浸泡过的中药和其余米酒，盖好锅盖，用武火加热到酒精燃烧后，改用文火煮10分钟即可食用。美丽大讲堂

鸡肉蛋白质的含量比例较高，而且易于消化，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育重要作用的磷脂类。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。鸡肉活血脉、强筋骨，当然对美体有一定的功效。

爱心小提示

鸡的种类很多，想要美容，以食乌鸡为最佳。乌鸡性味甘温，含有蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A、维生素C、胆固醇、钙、磷、铁等多种成分。

乌鸡入肾经，具有温中益气、补肾填精、养血乌发、滋润肌肤的作用。凡虚劳羸瘦、面瘦、面色无华、水肿消渴、产后血虚乳少者，可将之作为食疗滋补之品。

鸡肝性味甘微温，能养血补肝，凡血虚目暗、夜盲翳障者可多食之。

第21节：第三节 好女人硬是会“享瘦”(1)

第三节 好女人硬是会“享瘦”

55. 食用香菇可使身材苗条小美女美食坊

小美女所做的美食：香菇烧油菜

小美女买来这些原料：

油菜250克、鲜香菇50克、植物油25毫升、盐克、味精克、料酒毫升、豌豆淀粉20克。

小美女是这么做的

1. 将油菜去外帮留菜心，将油菜心根用刀削成尖圆形，用清水洗净。2. 香菇用水泡发，待发透后，将香菇汤滗在另一碗内沉淀，然后将上清液轻轻倒入另一个碗内备用，香菇用清水洗净，片为斜块备用。3. 将炒锅放在旺火上，放入植物油25毫升烧热，将油菜心下入煸炒，接着放入香菇、香菇汤，加入盐、料酒、味精，将淀粉对水后徐徐淋入，将锅翻一下装盘即可。美丽大讲堂

此菜鲜嫩脆软，香气浓郁，营养丰富。其中的油菜含有丰富的钙、铁和维生素胡萝卜素。其中胡萝卜素是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益。油菜还有促血液循环、散血消肿、活血化淤、解毒消肿、宽肠通便、强身健体等功效。香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。

爱心小提示

香菇每次摄入量不可过多，腹胀胸闷者不宜多食。香菇含钾较多，故服洋地黄期间及高钾血症者应忌。采集和购买香菇时都应严防混入毒菇而导致中毒。中毒表现可有不同，可表现为剧烈腹痛、呕吐

及泻，或为多汗、流涎、瞳孔缩小、谵妄、呼吸抑制，也可为溶血性贫血及肝脾肿大。这些均为凶险症候，不可不防。

56. 食用魔芋是减肥妙方小美女美食坊

小美女所做的美食：魔芋鸡翅

小美女买来这些原料：

鸡翅中个、魔芋块、胡萝卜1/根、葱根、酱油大匙、料酒大匙、蚝油大匙、糖大匙、胡椒粉少许、清水杯、水淀粉少许。

小美女是这么做的

1. 鸡翅洗净，拭干，拌入大匙酱油、料酒半匙腌渍20分钟。2. 魔芋先切片，然后在每片中间直划三刀，取出一端由中间穿入再拉出，做成领带花结。3. 胡萝卜去皮后煮熟，切片；葱切小段。4. 将杯油烧热，放入鸡翅炸上色后捞出；油倒去，留大匙油炒葱段、胡萝卜片和魔芋，并加入料酒、蚝油、糖、胡椒粉、清水烧开，改文火，放入鸡翅烧入味。5. 待汁稍收干时，淋入少许水淀粉勾芡，汤汁黏稠时即可盛出。美丽大讲堂

魔芋具有低热量、高纤维素的特点，并含有独特的营养。据分析，每100克魔芋球状大茎中，含葡萄甘露聚糖高达50克，还含有葡萄糖、果糖、蔗糖等。每百克魔芋精粉中含蛋白质4.6克，脂肪0.1克，钙45毫克，磷272毫克，铁1.6毫克，锌

2.05毫克，锰0.88毫克，铬0.25毫克，铜0.17毫克，葡萄甘露糖744毫克。近年来的研究证明，魔芋中所含的葡萄甘露聚糖对降低糖尿病人的血糖有较好的效果，因其分子量大，黏性高，能延缓葡萄糖的吸收，有效地降低餐后血糖，从而减轻胰岛的负担。又因它吸水性强，含热量低，既能增加饱腹感，减轻饥饿感，又能降低体重，所以它又是糖尿病病人和减肥者的理想食品。爱心小提示

做此菜时，最好用鸡翅的翅中。翅中肉质极佳。我们在处理鸡翅时，中段部分要超过关节 少许剁断，烧好才不会使肉层往中间缩而露出鸡骨，其他切下的两段可用来烧汤。

57. 菌类食品小心瘦体小美女美食坊

小美女所做的美食：排骨蘑菇汤

小美女买来这些原料：

大排骨500克、鲜蘑菇汤100克、番茄100克、料酒15毫升、精盐克、味精克。

小美女是这么做的

1. 将每块大排骨用刀背拍松，再敲断骨髓后加盐腌渍15分钟。
2. 器皿中加入沸水，放入大排骨，撇去浮沫，加料酒，文火煮15分钟，再武火烧分钟，放入味精调味并放入番茄块，煮沸即可食用。美丽大讲堂

菌类的营养价值十分丰富，含有较多的蛋白质、碳水化合物、维生素等，还有微量元素和矿物质，多吃可增强人体免疫力。菌类含有丰富的单糖、双糖和多糖，吃起来不会长肉，还能提高机体免疫系统的功能；它们所含的蛋白质不仅总量高，而且组成蛋白质的氨基酸种类也十分齐全，约有十七八种。尤其是人类必需的八种

氨基酸，几乎都可以在野山菌中找到。此外，菌类食物还含有多种维生素，尤其是水溶性的族维生素和维生素C、脂溶性的维生素D；菌类食物含铁、锌、铜、硒、铬含量较多，经常食用菌类，既可补充微量元素的不足，又可减肥。

第22节：第三节 好女人硬是会“享瘦”(2)

爱心小提示

菌类生长过程中可能带有部分有害物质，故食用前最好先用开水烫，将有害物质祛除，然后再焖或炒。

58. 野生类食物瘦身不可小觑小美女美食坊

小美女所做的美食：蒜蓉蒲公英

小美女买来这些原料：

蒲公英250克、蒜蓉克、精盐克、味精克、香醋12毫升、香油26毫升。

小美女是这么做的

1. 蒲公英洗净后切成厘米长的段。2. 将蒜蓉、精盐、味精、香醋、香油放入盛器内，搅拌均匀后，放入蒲公英拌匀即可。美丽大讲堂

从中医角度来说，几乎所有的植物都可以吃，其中野菜也不例外。野菜不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富，食用后给人饱胀感，多吃可以减肥；有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。而且大多山野菜生长于山林之中，未受到现代工业和农药化肥的污染，尤为珍贵；有的野菜还是卵磷脂的天然来源，可帮助肝脏正常工作，并能降低胆固醇。所以多吃些野菜有益无害。

爱心小提示

吃野菜最重要的是要清洗干净，这是需要讲究方法的。有些野菜需要浸泡。如山药菜、山蒜等一些野菜有微毒，不经浸泡，食后会周身不适。这类野菜在煮食前，务必要在清水里浸泡小时以上，进行解毒处理。树上的野菜不宜炒吃，刺嫩芽、榆钱这类野菜宜蒸吃或做酱吃。若是炒着吃，既黏又涩，难以下咽。

还需要指出的是，久放的野菜不能吃。野菜最好是现采现吃，久放的野菜不但不新鲜，而且营养成分减少，味道很差。若要保持，家庭中一般没有条件做速冻保存，最好腌制。但腌制的野菜味道和营养会大不如前，还会限制野菜的制作和配菜。

59. 豆、谷类食物消脂值得“小题大做”小美女美食坊

小美女所做的美食：冬海皇粥

小美女买来这些原料：

燕麦片25克、新鲜虾仁35克、去皮冬瓜蓉140克、海参35克、生姜克、葱克、色拉油小匙、水350毫升，盐、胡椒、芝麻油各少许。

小美女是这么做的

1. 将虾仁、海参洗净，海参切丁，生姜去皮切丝，葱去根切花，放入冰箱冷藏。2. 在锅内加入水及燕麦片，武火煮开后，转用文火熬煮。3. 在燕麦中放入虾仁、海参丁、生姜丝、葱花和冬瓜蓉，用勺子轻轻搅拌均匀，煮约分钟，使粥呈糊状，加入调味料及葱花、芝麻油即可食用。美丽大讲堂

燕麦是十大健康食品之一，含有优质蛋白质和身体生长发育的种必需氨基酸、脂肪、铁、锌等。燕麦含极其丰富的亚油酸，占全部不饱和脂肪酸的35%52%。

每100克燕麦中含钙50~100毫克；B族维生素的含量居各种谷类粮食之首，尤其富含维生素B1，能够弥补精米精面在加工中丢失的大量族维生素。此外，燕麦是谷物中唯一含有皂甙素的作物，它可以调节人体的肠胃功能，降低胆固醇，防止便秘的发生，有减肥的效果。

爱心小提示

燕麦是一种粗粮，偶尔吃些可以，如果以其为主食就不太好了。如果作粗粮吃得太多，就会影响消化。过多的纤维素可导致肠道阻塞、脱水等急性症状。长期过食粗粮，还会影响吸收，使人体缺乏许多基本的营养元素。所谓“面有菜色”，就是纤维素吃得太多，导致营养不良的典型表现。

60. 三日见效的苹果减肥餐小美女美食坊

小美女所做的美食：苹小美女买来这些原料苹果斤

小美女是这么做的

1. 连续三天只吃苹果，不吃其他水果和食物。2. 按照三餐的时间吃苹果，或是感到饿时就吃，吃饱为止。3. 在这三天内，口渴时可以喝开水或没有刺激性的茶水，例如薄荷茶、麦茶、红花茶、鱼腥草茶等。美丽大讲堂

苹果的营养价值很高，含有多种维生素。苹果中含有15%的碳水化合物及果胶，维生素A、维生素C、维生素及钾和抗氧化剂等含量也很丰富。苹果所含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可及时清除体内的代谢“垃圾”，降低血液中的中性

第23节：第三节 好女人硬是会“享瘦”(3)

脂肪含量，对预防心脑血管疾病十分有用；苹果中的钙有助于代谢掉体内多余盐分；苹果酸可代谢热量，防止下半身肥胖；苹果中的可溶性纤维果胶可解决便秘；果胶还能促进胃肠道中的铅、汞、锰的排放，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。一天一个苹果，既减肥，又健康。

爱心小提示

进行苹果减肥，要注意以下几个问题。

1. 苹果要吃新鲜的，而且要洗净削皮，避免农药残存。2. 在苹果减肥期间，如果出现便秘问题，可以在

第三天晚上，喝一两汤匙的橄榄油润肠，促进体内积蓄的毒素排泄。3. 从

第四天开始，饮食要慢慢恢复，不能一下子就吃很多食物，尤其不要吃零食。恢复饮食的头三天，最好先从吃粥、吃豆腐等开始。

61. 西皮流水金针菇让小美女会享受小美女美食坊

小美女所做的美食：西皮流水金针菇

小美女买来这些原料：

金针菇200克、鲜香菇100克、西芹100克、胡萝卜1/根、小西瓜皮1/个、生姜小块、料酒汤匙、油汤匙、豆瓣酱汤匙、香醋茶匙、白糖茶匙、盐茶匙。

小美女是这么做的

1. 金针菇切指头长短的段，鲜香菇切丝，西芹去掉筋、然后切成丝，胡萝卜切细丝，姜切细丝。2. 中火烧热锅中的油，先下姜丝爆炒，淋一点儿料酒。将胡萝卜丝、香菇丝、芹菜丝下油锅翻炒至熟，最后将金针菇放入锅内翻炒，再加一点儿豆瓣酱、香醋、糖、盐翻炒片刻，就可以出锅了。

3. 将菜盛在西瓜皮做成的容器里即可。美丽大讲堂

西皮流水金针菇是一道素菜，吃素有利于我们减肥。做这道菜，可以一边吃西瓜，一边做菜，西瓜皮可以当作盛器，剩下的西瓜汁还可当作香甜的调味汁。西瓜被称为夏季的“瓜果之王”，不仅消暑解渴，还能缔造水嫩肌肤。西瓜富含的维生素A、维生素B、维生素C、多种有机酸和矿物质，极易被皮肤吸收，每天吃适量的西瓜对面部皮肤的滋润、营养、增白效果都很好。而且金针菇能有效地增强机体的生物活性，促进体内新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用，对减重大有益处。

爱心小提示

现在许多人开始吃素，吃素大致分为全素、奶素、蛋素、蛋奶素等。我们原则上不提倡全素（完全素食）膳食，如果可以，一天之中有一餐吃全素或者一周内有一天吃全素是比较好的选择。如同其他所有的饮食一样，要有足够的营养，素食的膳食也必须加以适当的调理：应该多选择新鲜、未精制的食物；摄取种类要多些；烹调注意少油、少盐、少糖；有意识地多补充可能会缺乏的营养素维生素。均衡的营养是任何健康饮食的关键，素食也不例外。

62. 运动前喝点儿红茶或咖啡可减肥小美女美食坊小美女所做的美食：红茶水小美女买来这些原料：红茶盒。小美女是这么做的将适量红茶叶放入茶壶内，用适量沸水冲泡即可。

美丽大讲堂

红茶是“富含能消除自由基，具有抗酸化作用的黄酮类化合物的饮料之一，能降低心肌梗塞的发病率”，此外，红茶还含有大量的硒、维生素C、维生素E、维生素A，常饮用红茶，可以消除脂肪，达到减肥的效果。

爱心小提示

新红茶并非越新越好，喝法不当易伤肠胃。由于新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对健康人群并没有多少影响，但对胃肠功能差，尤其本

身就有慢性胃肠道炎症的病人来说，这些物质就会刺激胃肠黏膜，原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。因此新茶不宜多喝，存放不足半个月的新茶更不要轻易喝。

63. 七种天然减肥茶叶小美女美食坊

小美女所做的美食：天然减肥茶

小美女买来这些原料：

普洱茶、决明茶、荷叶茶、乌龙茶、苦丁茶、杜仲茶、山楂茶。

小美女是这么做的

其具体做法在下文中说明。

美丽大讲堂

第24节：第三节 好女人硬是会“享瘦”(4)

喝茶是可以减肥的。因为茶中含有一些特殊物质，不仅能阻止摄入过多的脂肪，即“化解油腻”，更重要的是它还能燃烧脂肪，这一作用的关键在于维生素族。茶中富含的维生素族，可以将碳水化合物充分燃烧并转化为热能的必要物质。

下面介绍七种天然减肥茶。

普洱茶：普洱茶健脾消食，去腻刮肥，效果十分明显。普洱茶饮用方法为：取少量茶叶用沸水冲泡十分钟或直接用清水煮三至五分钟。

决明茶：草决明可降脂通便。将草决明、金樱子、山楂、干荷叶和茵陈同等重量各一份从药店中买回，用微波炉小火烘干，再粉碎成粉末后，每日一小勺，用沸水泡10分钟，当茶水饮用，一星期后便可见效。

荷叶茶：荷叶味甘微苦，性平，不但是清热解暑佳品，而且常饮能减轻体重。每日用鲜荷叶50100克（干品25克），煎汤代茶，连服个月，体重可显著降低。

乌龙茶：乌龙茶可燃烧体内脂肪，是半发酵茶，几乎不含维生素C，却富含铁、钙等矿物质，特别是它含有促进消化酶和分解脂肪的成分。饭前、饭后喝一杯乌龙茶，可促进脂肪的分解，使其不被身体吸收就直接排出体外，防止因脂肪摄取过多而引发的肥胖。

苦丁茶：苦丁茶的减肥作用很明显，它还有对人体有益的多种功能。它由野生茶树嫩叶精制而成，是一种纯天然的药饮两用茶，茶中含有大量人体所需的微量元素、维生素和芳香油，具有提神醒脑，解除疲劳，保肝护肺，解烟解酒的作用，对于高血压、高血脂、动脉硬化、肥胖症、眼疾都有一定的预防和治疗作用。

杜仲茶：此茶可降低中性脂肪，因为杜仲所含成分可促进新陈代谢和热量消耗，而使体重下降。除此之外还有预防衰老、强身健体的

作用。

山楂茶：山楂味酸甘，性微温，富含钙、维生素C、柠檬酸等成分，有消食化积，降低血脂，防止动脉硬化等功用。常冲泡代茶饮，有助于减肥。

爱心小提示

利用荷叶来减肥是有小窍门的。

1. 必须是一杯一沏茶，

第二次泡的效果就不太好。2. 一天分六次喝，便秘的人使大肠畅通，对减肥更有利。3. 最好空腹时饮用。其好处在于不必节食，饮用一段时间后，对食物的爱好就会自然发生变化，变得不爱吃油腻的食物了。

64. 自己动手配制减肥茶小美女美食坊

小美女所做的美食：自制减肥茶

小美女买来这些原料：

荷叶20克、山楂克、薏仁克、陈皮克。

小美女是这么做的

1. 用捣蒜的容器或刀背将这些原料捣碎，再用纱布包好。2. 准备500毫升开水，将纱布袋放入浸泡10分钟后，可直接饮用。美丽大讲堂

自制减肥茶中有荷叶和山楂及薏仁，这三种食物都是可以减肥的食物。荷叶清热解毒，常喝可减轻体重；山楂可消食化积，有助于减肥；薏仁可以促进人体内水分的循环与新陈代谢，因此脂肪更易被燃烧，这样有助于增加减肥的效果。用这三者一起来制作减肥茶，减肥效果更佳。

爱心小提示

一次喝不完的减肥茶可以在一天之内喝完，喝之前最好温热一下，如能坚持2个月不间断，减肥效果会更好！

需要指出的是，饭前不宜喝浓茶。如果喝浓茶，对肠胃不好的人来说，会加重胃溃疡和十二指肠溃疡的病症。饭后喝浓茶，茶叶碱刺激中枢神经系统，提高人体代谢速度，促进胃液的分泌和食物的消化，反而会加快人体产生饥饿感的速度。

65. 女性美丽果汁来帮忙小美女美食坊

小美女所做的美食：番茄芹菜黄瓜汁

小美女买来这些原料：

番茄个、芹菜支、小黄瓜条、蜂蜜少许。

小美女是这么做的

1. 将番茄、芹菜和黄瓜洗净、切块，放入蔬菜专用榨汁机中。
 2. 加入250毫升的开水。
 3. 榨汁后加入适量的蜂蜜，即可饮用。
- 美丽大讲堂

果汁中的番茄和芹菜都可以增加人体血液的碱度，而且这两种原料中都含多种维生素和矿物质，有益于清除人体内的毒素。小黄瓜特别有助排泄系统的功能正常化。这道瘦身果汁能加速体内水分的排出，起到减肥的效果。饮用之后，也能达到改善肤质的效果。

第25节：第三节 好女人硬是会“享瘦”(5)

爱心小提示

由于果汁中，加入了蔬菜汁，喝起来会有点儿涩。此外，蔬果汁要随榨随饮，否则空气中的氧会使其维生素的含量迅速降低。

66. 豆浆能减肥小美女美食坊

小美女所做的美食：豆小美女买来这些原料黄豆50克

小美女是这么做的

1. 最好在头天晚上将黄豆放在水中浸泡。2. 将黄豆放入榨汁机中，加入200毫升的水榨汁。3. 把生豆浆水放在锅里，加适量水煮。4. 沸腾后，用过滤网把豆渣与豆浆分离，即可食用。美丽大讲堂

豆浆属高纤维食物，能缓解便秘，增强肠胃蠕动，使小腹不再凸出；而且豆浆属利尿、出汗食物，可以减少身体水肿的机会，还能带走一部分热量；豆制品含有丰富的不饱和脂肪酸，能分解体内的胆固醇，促进脂质代谢，使皮下脂肪不易堆积。特别是黄豆，它是减肥的好食品。

爱心小提示

喝豆浆时，要慢慢饮用，才能吸收有效成分。另外，如果选择在餐前饮用，再搭配有饱食感的高纤食品，还可以防止过度饮食。

67. 最新咖啡瘦身法小美女美食坊

小美女所做的美食：黑咖小美女买来这些原料意大利咖啡粉

小美女是这么做的

取适量咖啡粉放入咖啡杯中，用开水冲泡即可。

美丽大讲堂

黑咖啡是非常健康的饮料。咖啡中的咖啡因具有促进脂肪分解的作用，将脂肪释放在血液中，饮用咖啡3040分钟后，血液中的脂肪酸浓度会变高，这时适量运动，可将脂肪酸转变成热能，有效燃烧脂肪；此外，黑咖啡有利尿作用，也能起到一定的减肥作用。

爱心小提示

喝咖啡一定不要加糖。如果不习惯咖啡的苦味，可以加少许的奶，但千万不能加糖，因为糖会妨碍脂肪的分解。最好喝热咖啡。因为热咖啡比冰咖啡有效，热咖啡可以帮助人体更快地消耗体内的热量。

第26节：第四节 做个迷人的小“腰”精(1)

第四节 做个迷人的小“腰”精

68. 腹部性感小心着“吃”小美女美食坊

小美女所做的美食：牛奶豆腐汤

小美女买来这些原料：

豆腐200克、牛奶200毫升、盐少许、糖匙、葱花和味精各少许。

小美女是这么做的

将豆腐放在牛奶中煮（牛奶中加少许水，防止干锅），等沸腾后，依照自己的口味加入调味品即成。

美丽大讲堂

豆腐含大量的植物性蛋白质，吃进肚里易饱经饿，是女性朋友的首选减肥食物。豆腐含有的植物性微量元素极其丰富，有助于排出多余水分，提高消化功能，特别是针对腹部的脂肪尤其有效。豆腐和牛奶搭配可以达到既健康又瘦身的作用，牛奶搭配豆腐减肥的速度惊人，一般天可让你的腹部重现平坦。

爱心小提示

在用这个菜单减肥时不需要其他食物，这个汤可以吃到饱为止。

第一天只能喝牛奶豆腐汤，从

第二天开始加入黄瓜或者西红柿等水果蔬菜，增加纤维含量，加速新陈代谢，这时你就明显的感觉小腹平了很多，一般

第三天就可瘦1~千克。

69. 完美腰部饮食调小美女美食坊

小美女所做的美食：凉拌莴苣丝

小美女买来这些原料：

莴苣丝150克、小黄瓜条、小番茄颗、芹菜根、辣椒根、柠檬汁小匙、金橘汁小匙、糖小匙、黄芥末酱15克、素蚝油小匙、冷开水小匙、橄榄油小匙。

小美女是这么做的

1. 丝以沸水氽烫后捞起，然后用冷水泡凉待用。2. 小黄瓜洗净切丝泡水备用；小番茄洗净去蒂对切；芹菜切细末；辣椒去籽切末备用。3. 将所有调料放入小碗中搅拌均匀备用。4. 先将小黄瓜丝摆于盘中，再摆上丝，再放上芹菜末、辣椒末及部分小番茄。5. 最后将调味酱汁淋在上面，其余小番茄摆在盘边装饰。美丽大讲台

吃高纤食物可以瘦腰，让腰部曲线更性感迷人。蒟蒻是除了蔬菜、水、坚果类外含纤维素较多的食物之一。而且蒟蒻还是一种高纤低热的食物，其本身的营养成分以水为主要来源，其次为少量的蛋白质、糖类和纤维，是属于低热量食物。蒟蒻既可增加食物的饱足感，又可减少热量的摄取，促进肠胃的蠕动，增加水分的吸收，纤维素摄取不足又想瘦腰的女性朋友可吃蒟蒻。

爱心小提示

食用蒟蒻，不能三餐单吃，否则营养跟不上去；而且吃蒟蒻时需细嚼慢咽，否则会对肠胃造成刺激，使肠壁过分蠕动，久之易造成肠胃机能不良；每天食用量不宜超过100克。

70. 要啤酒不要啤酒肚小美女美食坊

小美女所做的美食：热啤酒

小美女买来这些原料：

啤酒升、白砂糖100克、生蛋黄个、调料丁香克、肉桂（桂皮）和柠檬皮各少许。

小美女是这么做的

1. 将啤酒煮开，加入桂皮、丁香、调料柠檬皮。2. 然后将蛋黄和糖混打在一起，直至白沫状为止。3. 待加调料的啤酒冷却至60℃时，将蛋黄、糖混合液徐徐加入，边加边轻轻搅拌，然后再加热，稍呈稠状即可趁热饮用。美丽大讲台

啤酒营养丰富，是以大麦芽及啤酒花为主要原料，经酵母发酵而制成的一种含二氧化碳的低浓度酒精饮料。啤酒中的氨基酸是原料大

麦含有的蛋白质经过酶的作用分解而产生的。它的含量很丰富，并且都以溶解状态存在于啤酒中，是人体营养所不可缺少的。啤酒中还有多种的维生素，它既能治病，还能维护人体的健康。啤酒本身不含使人肥胖的成分，人们可以放心饮用。

爱心小提示

要想喝啤酒不发胖，我们一定要注意以下几点。

1. 应适量。成人每次饮用量不宜超过300毫升，一天不超过500毫升，每次饮用100-200毫升更为适宜。2. 应适温。饮用啤酒最适宜的温度在12℃-15℃，此时泡沫最丰富细腻，酒花的香味最浓，饮用时爽口感最为明显。

3. 不宜与腌熏食品共餐，宜食水果及清淡菜肴。花生米是最好的啤酒酒菜。4. 喝啤酒宜大口大口地喝，使酒液与口腔充分接触，只有这样才能品尝出啤酒独特的味道。5. 喝啤酒最好不要吃太多油腻的菜肴，以减少脂肪的摄入。

71. 黑浆果吃出小蛮腰小美女美食坊

小美女所做的美食：浆果桂皮鲜汤

小美女买来这些原料：
紫黑浆果150克、红糖大匙、白酒50毫升、水150毫升、桂皮块、柠檬2~片、玉米淀粉1/大匙、水1/大匙、酸乳酪适量、桂圆粉少许。

小美女是这么做的

1. 将原料中的紫黑浆果、红糖、白酒、水、桂皮、柠檬片全部倒入锅中，用中火将紫黑浆果煮至变软。2. 将1/大匙的玉米淀粉溶于水，并搅拌成稠稠的糊状，然后倒入煮紫黑浆果的锅中。3. 再煮分钟左右，将其盛入容器中，放上酸乳酪，并撒上桂圆粉即可。

黑浆果是高纤维食品，纤维不仅可以使人感到饱胀从而帮助减重，同时也可以防止便秘，使腹部不至于凸出。

爱心小提示

高纤维食品的每日摄入量为2535克。如果女性朋友还不习惯吃高纤维食品，要慢慢增加量，突然食用过多或过快，都会导致腹胀或不舒服。

72. 香蕉细腰美女的最爱小美女美食坊

小美女所做的美食：吉列香蕉

小美女买来这些原料：

香蕉根、鸡蛋只、面粉少许、面包糠少许、沙拉适量。

小美女是这么做的

1. 将鸡蛋打入碗中，搅拌成蛋浆。
2. 香蕉去皮、切片。
3. 把香蕉片浸入蛋浆后再蘸面包糠。
4. 把香蕉片放入油中炸至表面酥脆。
5. 把沙拉倒入伴碟中，可蘸食。美丽大讲堂

香蕉是常见的减肥食物，它的热量里较低且食物纤维含量丰富。香蕉中的膳食纤维可以刺激肠胃的蠕动。香蕉的消化、吸收良好，且能长时间保持能量。如果什么都不吃，只吃香蕉蘸蜂蜜，热量远比正餐低，自然能瘦下来。

爱心小提示

做此菜时，要注意得是香蕉肉质较软，容易粘锅，油一定要足。此外如果长期靠香蕉为食，身体缺乏蛋白质、矿物质等营养成分，身体就会发出危险警报。

73. 苹果牛奶瘦腹有奇效小美女美食坊

小美女所做的美食：苹果牛奶

小美女买来这些原料：

苹果1000克，酸奶或脱脂牛奶1000毫升。

小美女是这么做的

第27节：第四节 做个迷人的小“腰”精(2)

第一天：将苹果洗净，然后一小口一小口地吃。只吃苹果，不能喝水，不能喝酸奶或牛奶，不吃任何东西。

第二天：将酸奶或脱脂牛奶分成六等份，每次喝一份。只喝酸奶或脱脂牛奶，不吃其他任何东西，同样不能喝水。

美丽大讲堂

苹果含有人体必不可少的各类氨基酸、蛋白质、各种维生素、矿物质及胡萝卜素，既基本上可以满足人体的必需，又容易消化吸收；苹果可使人体摄入的热量减少，从而将人体内积蓄的多余脂肪消耗掉；苹果可促进消化系统的功能，减轻肠胃、肾脏负担；使体内废物得以充分排出，净化血液，可以减重。钙（尤其是从奶制品中摄入的）有助于控制体重和脂肪。在不增加膳食总热量的前提下，增加膳食钙摄入量，可以显著减少人的体脂比例，从而减重。苹果和牛奶一起食用，减肥效果会更佳。

爱心小提示

需要指出的是喝牛奶十分关键，绝对不能喝水。苹果牛奶瘦腹法要循环来做，就能比较切实地减掉体内的脂肪。最好周末实行苹果牛奶瘦腹法。如果你是轻微超重，且肠胃健康的朋友，那么，你就可以进行苹果牛奶减腹法了。

74. 荷薏粥解决小腹浮肉小美女美食坊

小美女所做的美食：荷薏粥

小美女买来这些原料：

鲜荷叶张、薏仁50克、粳米30克。

小美女是这么做的

1. 将鲜荷叶洗净撕碎，先煮取汁，去荷叶渣。2. 将薏仁、粳米放入荷叶汁中煮熟即可食用。美丽大讲堂

荷叶气味清香，能化湿去脂，对高血脂、高血压及肥胖症有一定的疗效；薏苡仁健脾除湿，有利于肠胃的吸收，能促进脂肪燃烧，两者配合减肥力量强大。

爱心小提示

此粥可以在早餐时食用，最好连续吃个月以上。煮此粥时还可以再放点绿豆，除了祛暑清热以外，还有和中养胃的作用，夏季吃此粥最好。

75. 冬笋蒜烧鲤鱼妖娆细腰的秘密小美女美食坊

小美女所做的美食：冬笋蒜烧鲤鱼小美女买来这些原料：活鲤鱼尾（500克左右）、玉米油适量、冬笋100克、大蒜50克、生姜10克切成粒、酱油10克。

小美女是这么做的

1. 将冬笋洗净切片、大蒜洗净切片、生姜切成粒。2. 将活鲤鱼、剖去内脏、鳃和鳞，洗净用玉米油炸成金黄色。3. 将冬笋、大蒜、生姜与炸好的鱼同烧，加酱油炒匀即可。美丽大讲堂

鲤鱼的降脂作用优于其他鱼类，而且还有利尿的功效；冬笋含纤维素丰富，能将摄入的多余脂肪、胆固醇通过大便排出体外；姜和蒜能净化血液，可降低血液中的胆固醇，溶解脂肪。这几种食物相结合，减肥作用十分大。

爱心小提示

我们在收拾鲤鱼时，要想去泥味，可把活鱼放在用250克盐溶于2500毫升的水中，这样1小时后泥味即可消失；如是死鱼，则将其放在盐水中泡2小时，也可去掉泥味。此外，鲤鱼背上有两条白筋，这两条白筋是产生特殊腥味的东西。洗鱼时，必须将白筋挑出抽掉。经这样处理的鲤鱼，烧好后味道鲜美，没有腥味。去白筋的具体操作方法：在鱼鳃下面的鱼皮上划一刀，再自鱼尾前划一刀，白筋会暴露出来，抽掉白筋即可。

76. 喝出水蛇腰的冬瓜茶小美女美食坊小美女所做的美食：冬瓜茶小美女买来这些原料：冬瓜1000克、姜少许。小美女是这么做的

1. 将冬瓜洗干净、去皮去籽，切成块状；将姜切成片状。

2. 在锅内加水烧开后，加入姜片及冬瓜，焖煮40分钟，熄火后盖上锅盖再焖20分钟即可食用。美丽大讲堂

这是一道最佳解燥消肿的养生茶。冬瓜含蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁，且钾盐含量高，钠盐含量低。可清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑。自古就被认为是减肥妙品。常用冬瓜煮汤饮食，减肥效果明显。

爱心小提示

挑选冬瓜时可用指甲掐一下，皮较硬，肉质致密，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感好。

冬瓜籽不能扔掉，因为冬瓜籽具有较高的美容价值。现代营养专家研究发现，冬瓜籽中含有皂甙、脂肪、瓜氨酸、不饱和脂肪酸、油酸等成分，这些成分可以有效地降低血液中脂肪和胆固醇含量，对防治心血管疾病有积极意义。另外，冬瓜籽所含有的植物油中的亚油酸等物质，是润泽皮肤的美容剂。不饱和脂肪酸可以使容颜红润光泽，皮肤细嫩柔润，头发乌黑光亮。所以，冬瓜籽具有相当高的美容价值。

第28节：第五节 修长玉腿美背香肩(1)

第五节 修长玉腿美背香肩

77. 常吃香蕉告别大象腿小美女美食坊

小美女所做的美食：香蕉沙小美女买来这些原料香蕉、橙、小番茄、沙拉酱适量

小美女是这么做的

1. 香蕉扒皮切块，橙切块，小番茄洗净。2. 将适量沙拉酱淋在上面即可食用。美丽大讲堂

香蕉是减肥的最佳食物，它含有丰富的钾，脂肪与钠含量却很低，符合美丽双腿的营养需求。香蕉拌上沙拉酱的奇妙口感，更会让人食欲大动。

爱心小提示

我们可以自己制作沙拉酱。需要准备以下原料：鸡蛋黄2个、沙拉油500克、芥末20克、白醋20克、柠檬汁60克、冷清汤50克、精盐15克、胡椒粉少许。我们可以按照下列步骤做起：

1. 将蛋黄放在陶瓷器皿中，再放入精盐、胡椒粉和芥末。2. 用蛋抽将蛋黄搅匀，然后逐步加入部分沙拉油，并用蛋抽不停地搅拌，使蛋黄与油融为一体。3. 当搅至黏度增大、手感吃力时，加入白醋和冷清汤，这时黏度减小，颜色变浅，再继续加入沙拉油，直至把油加完，最后加入柠檬汁，即成。自己制作的沙拉酱色泽浅黄，呈稠糊状，清香酸咸，绵软细腻。

78. 木瓜让你的玉腿不见余肉小美女美食坊

小美女所做的美食：木瓜炖雪蛤

小美女买来这些原料：

木瓜700克、适量冰糖、雪蛤膏。

小美女是这么做的

1. 将木瓜顶部切去2/做盖，挖出木瓜的核和瓜瓢做盅。2. 将冰糖和水一起煲溶后，放入洗净的雪蛤膏煲半小时，加入鲜奶，滚后注入木瓜盅内。3. 加盖，用牙签插实木瓜盖，隔水炖小时就可以了。美丽大讲台

木瓜里的蛋白分解酵素、番瓜素可帮助分解组织结构坚实的肉，同时还能有效的减低胃肠的工作量，让肉感的双腿慢慢变得骨感。

爱心小提示

我们吃雪蛤膏时，其原品要先用清水浸数小时，至成白色棉花球状，除干净杂质、血丝，（血丝一定要去除干净，此物最腥臊）洗净，余水过冷，这样烹煮不会有腥味。而且雪蛤膏每周最多只能吃一次，每次大概1015克就可以了，想令雪蛤膏更容易消化，可在烹调时加入勺黄酒。

79. 芹菜凉拌花生仁吃出骨感美腿小美女美食坊

小美女所做的美食：芹菜凉拌花生仁

小美女买来这些原料：

花生仁200克、芹菜250克、豆油少许、精盐、味精、白糖、醋、花椒油各适量。

小美女是这么做的

1. 在锅中倒入豆油并烧热，加花生仁炸酥捞出，去皮。2. 芹菜洗净、切段，放沸水锅里焯一下捞出，用冷水过凉，控净水分待用。3. 将芹菜段均匀地放在盘中成圈状，花生仁堆放在芹菜圈中。4. 把精盐、白糖、味精、醋、花椒油放在小碗内调好，浇在芹菜上，拌匀即可食用。美丽大讲台

芹菜是我们餐桌上的常用蔬菜之一，营养丰富，既可热炒，又能凉拌，深受人们喜爱。芹菜含有大量的粗纤维，可刺激胃肠蠕动，促进排便，起到减轻体重的效果。

爱心小提示

芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。

需要指出的是，野生芹菜有剧毒，误食则会危及生命。野生芹菜和家生芹菜形态相似，多生于路旁或荒地；水毒芹生长在水边或沼泽阴凉潮湿地方。因此，必须认真区分，不要随便采野生芹菜作野菜食用。

80. 美腿营养餐芝麻核桃酪小美女美食坊

第29节：第五节 修长玉腿美背香肩(2)

小美女所做的美食：芝麻核桃酪

小美女买来这些原料：

黑芝麻100克、核桃仁200克、糯米50克、冰糖适量。

小美女是这么做的

1. 将黑芝麻、核桃仁、糯米分别用文火炒香，碾压粉碎成末后拌匀。2. 各取三四匙，加适量水煮成糊状，加入冰糖调味即可。美丽大讲堂

芝麻是女性朋友不可缺少的美容食物，能提供人体所需的维生素E、B1、钙质。特别是它含有亚麻仁油酸成分，可去除附在血管壁上的胆固醇；核桃是食疗佳品，有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好功效。二者配合减肥效果强。

爱心小提示

人体要充分吸收芝麻核桃酪中的美腿必要元素，最好是买芝麻粉或是直接吃芝麻糊。

下面介绍一下取完整核桃仁的方法：先把核桃放在蒸屉内蒸上三五分钟，取出即放入冷水中浸泡三分钟，捞出来用锤子在核桃四周轻轻敲打，破壳后就能取出完整核桃仁。

81. 过剩脂肪的克星酸奶奇异果小美女美食坊

小美女所做的美食：酸奶奇异果

小美女买来这些原料：

奇异果个、香蕉根、柠檬汁小匙、原味酸奶200毫升、蜂蜜大匙、薄荷叶适量。

小美女是这么做的

1. 奇异果去皮，切成块状。2. 香蕉切成厘米长的段，用柠檬汁拌一下，防止发黑。3. 在容器中倒入酸奶，加入奇异果、香蕉，淋上蜂蜜，用薄荷叶装饰即可。美丽大讲堂

奇异果是一种营养价值极高的水果，含亮氨酸、苯丙氨酸、异亮氨酸、酪氨酸、缬氨酸、丙氨酸等十多种氨基酸，含有丰富的矿物质和多种维生素，因而在世界上被誉为“水果之王”。

由于奇异果营养全面、丰富，含有一些人体不可缺少的重要物质，因此，对保持人体健康，防病治病具有重要的作用。多食用奇异果可以预防老年骨质疏松；抑制胆固醇在动脉内壁的沉积，从而防治动脉硬化；可改善心肌功能，防治心脏病等。食用奇异果可使人有饱胀感，能燃烧体内多余的脂肪，因此想减肥的小美女可以多食用此水果。

爱心小提示

奇异果的贮藏十分讲究，温度是影响奇异果保鲜效果的关键因素。温度越高，酶活性越大，呼吸作用越强，果实越易变软腐烂。奇异果是适宜低温贮藏的水果，贮藏的适宜温度是 $0\pm 0.5^{\circ}\text{C}$ 。湿度也很大程度上影响奇异果的贮藏效果。贮藏环境湿度太

低会引起果实水分蒸发果皮萎缩，软化加快；湿度太高，则呼吸作用增强，且有利于微生物的生长繁殖而发霉。因此维持贮藏环境中的相对湿度，以90%~95%为宜。

82. 相思红豆美腿百分百小美女美食坊

小美女所做的美食：红豆粥

小美女买来这些原料：

红豆50克、大米50克、红枣适量、冰糖块。

小美女是这么做的

1. 将红豆，大米与红枣洗净一同放入锅中，加适量清水同煮，烧开后换文火慢熬至豆米都开花为止。2. 出锅前分钟放入冰糖，搅拌，让其溶于粥内，盛出即可食用。美丽大讲堂

红豆中所含的石硷酸成分可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，消除心脏或肾脏病所引起的浮肿。此外，红豆中还含有纤维素，帮助排泄体内盐分、脂肪等，有效美腿。

爱心小提示

红豆是较好的减肥食物，如果将红豆和鲤鱼煮汤食用，可消水肿，还能治疗肝硬化、肝腹水，补体虚；如果将红豆与冬瓜煮汤食用，可解全身水肿；红豆与扁豆、薏仁同煮可治疗腹泻。多食红豆对身体大有裨益。

83. 番茄沙拉帮你缓解腿部疲劳小美女美食坊

小美女所做的美食：番茄沙拉

小美女买来这些原料：

中等红番茄个、苜蓿芽1/杯、菠菜1/斤、橄榄油10毫升、盐1/茶匙、酱汁、沙拉酱大匙。

小美女是这么做的

1. 将番茄洗净去蒂，从去蒂的地方开洞，并且挖掉番茄内的籽。
 2. 菠菜洗净之后，用开水氽烫，沥干水分待凉后，切碎。
 3. 在菠菜末中加入橄榄油、盐，搅拌均匀。
 4. 将上述材料和苜蓿芽一起放入中空的番茄内，最后淋上沙拉酱即可。
- 美丽大讲堂

第30节：第五节 修长玉腿美背香肩(3)

番茄含有丰富的维生素C，是相当好的减肥食物；苜蓿芽和菠菜含有丰富纤维素，可促进消化，有便秘的女性朋友可以常吃这道菜。如果只吃这道番茄沙拉，也可以有相当的饱足感。

爱心小提示

生的苜蓿芽可能含有许多致病性细菌，如沙门氏菌及引发急性肾衰竭的大肠杆菌。因此，孩童、老年人、免疫力低的人群如癌症、糖尿病、尿毒症、肝硬化病患，最好不要生食苜蓿芽，应以熟食为主。

84. 香菜蛋饼给你一个满意的背部小美女美食坊

小美女所做的美食：香菜蛋饼

小美女买来这些原料：

香菜10克、葱根、胡萝卜1/根、鸡蛋个、面粉适量。

小美女是这么做的

1. 将香菜、葱、胡萝卜洗净切成末。2. 将鸡蛋打入到面粉，并加水拌匀。3. 将香菜、葱、胡萝卜末放入面糊中，拌匀。4. 在锅中倒入适量油，将面糊倒入锅中煎到金黄即可。美丽大讲堂

这个香菜蛋饼的减肥功效较好，同时也可以美肤。鸡蛋含有一定量的磷脂，进入人体中的磷脂所分离出来的胆碱，具有防止皮肤衰老，使皮肤光滑美艳的作用。另外，鸡蛋中还含有蛋白质、磷脂、维生素A、维生素B1、维生素B2、钙、铁、维生素等，其中有些元素可以燃烧脂肪、祛油脂；香菜具有显著的发汗清热透疹之效，还能促进胃肠蠕动，具有开胃醒脾的作用。

爱心小提示

香菜是重要的香辛菜，爽口开胃，是人们餐桌上的调味品，但是腐烂、发黄的香菜不能食用，这样的香菜已经没有了香气，根本没有上述作用，而且可能会产生毒素。

香菜也不宜多食或经常食用。这是因为中医认为香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，有温中健胃的作用，但因香菜味辛能散，多食或久食，会耗气、损精神，进而引发或加重气虚。对于那些平素自汗、乏力、倦怠及易患感

冒的气虚患者，更应少食香菜。产后、病后初愈的患者也常常存在着不同程度的气虚，此时，也应和香菜暂时保持距离。此外，香菜还具有温热、发疮的作用，故狐臭、口臭、胃溃疡、脚气、疮疡患者均不宜食用，否则会加重病情。

85. 茴香鸡蛋面美背香肩吃出来小美女美食坊

小美女所做的美食：茴香鸡蛋面

小美女买来这些原料：

茴香25克、鸡蛋个、大酱适量、小葱根、面条250克。

小美女是这么做的

1. 将面条放入锅中的开水内，煮熟后捞入大碗中待用。2. 将茴香、鸡蛋、大酱、小葱炒香、调汁。3. 将调汁浇在面上即可食用。美丽大讲堂

茴香的嫩茎、叶作为蔬菜，营养非常丰富，主要成分是茴香油，能刺激胃肠神经血管，促进消化液分泌，增加胃肠蠕动，有健胃、行气的功效，有助于缓解痉挛、减轻疼痛，也有一定的减肥作用。

爱心小提示

茴香的果实中含茴香油2.8%，茴香脑50%60%，甲基胡椒粉10%及茴香醛、茨烯等。胚乳中含脂肪油约15%，蛋白质、淀粉糖类及黏液质等约85%，是极好的香料。优质茴香以颗粒均匀、质地饱满、色泽黄绿、芳香浓郁、无柄梗者为佳品。我们存放茴香应密封、阴凉、避光。Chapter3

第31节：第一节 秀发飘逸的秘密(1)

第三章 飘逸秀发和明眸闪亮

飘逸的秀发、动人的明眸是小美女拨动人心弦的利器。拥有健康光泽的发质、明亮的眼睛是所有女人梦寐以求的境界。但是只有小美女明白，要达到这一境界，最简单的办法就是从饮食上来调节。所以，小美女不管什么时候都是那么的动人心魄。

第一节 秀发飘逸的秘密

86. 豆腐海带汤给你的秀发着色小美女美食坊

小美女所做的美食：豆腐海带汤

小美女买来这些原料：

豆腐100克、海带20克、菠菜50克、盐克、香油克、味精克、大葱克、胡椒粉克。

小美女是这么做的

1. 将豆腐冲净切丁，菠菜洗净切段，海带洗净沙泥切丝。2. 锅内放入开水，加豆腐丁、海带丝、葱花。3. 水沸放菠菜。4. 煮片刻加盐、味精、胡椒粉、香油即盛入碗内即可。美丽大讲堂

头发的光泽与甲状腺的作用有关，补碘能增强甲状腺的分泌功能，有利于头发健美。海带中富含人体必需的碘，然而由于海带含碘多，也可诱发甲状腺肿大。而豆腐含皂角苷成分，皂角苷会造成机体碘的缺乏。二者同食，让豆腐中的皂角苷多排泄一点儿，可使体内碘元素处于平衡状态。这样更有利于头发的健美。

爱心小提示

但需要注意的是，海带性寒，脾胃虚寒者忌食。患有甲亢的女性朋友不要吃海带。孕妇、乳母不宜吃过多海带，因为海带中的碘可随血液循环进入胎（婴）儿体内，引起胎（婴）儿甲状腺功能障碍。

87. 牛骨汤让秀发更粗壮小美女美食坊

小美女所做的美食：牛骨汤

小美女买来这些原料：

牛胸口肉500克、牛棒骨200克、葱头50克、胡萝卜50克、芹菜25克、盐适量。

小美女是这么做的

1. 牛肉用水洗净，用刀切成3块；牛棒骨用砍刀砸断，并用水洗净。2. 芹菜去根洗净；胡萝卜和葱头去掉皮，洗净，一切两开，然后再放炉板上，烤成深黄色。3. 将锅中放入清水3000克，同时把牛肉和牛棒骨放入，先在旺火上煮开，随后把血沫撇去，稍煮片刻，即移到微火上煮；同时将盐、葱头、胡萝卜、芹菜下锅一起煮。4. 大约煮2~3小时左右，肉全熟后，用细布过滤一遍，清除杂质，即可上桌。

美丽大讲堂

牛棒骨含有丰富的骨胶质，这骨胶质内含有丰富的黏蛋白，可祛脂杀菌，润燥止痒，强健发根，促进头发的新陈代谢，使头发更粗壮。

爱心小提示

在做牛骨汤时，可滴几滴香醋，加快骨头钙质的溶解，缩短烹饪的时间；如果

第一次加水煮后，水很混浊的话，把水倒掉，再加清水煮，至煮沸后水清为止。

88. 何首乌汤可改善头发枯黄小美女美食坊

小美女所做的美食：首乌鸡蛋汤

小美女买来这些原料：

首乌20克、鸡蛋个、盐适量。

小美女是这么做的

1. 将首乌和鸡蛋加水共煮。2. 蛋熟时取蛋剥壳，再煮15分钟加食盐适量，稍煮片刻，吃蛋饮汤。美丽大讲堂

现代医学证实，何首乌中的蒽醌类物质，具有降低胆固醇、降血糖、抗病毒、强心、促进胃肠蠕动等作用，还有促进纤维蛋白溶解活

性作用，对心脑血管疾病有一定的防治作用。何首乌中所含卵磷脂是脑组织、血细胞和其他细胞膜的组成物质，经常食用何首乌，对神经衰弱、白发、脱发、贫血等病症有治疗作用，因此，可延缓衰老、强身健体、保健心脏。何首乌含有18种氨基酸，还是一味补锌良药。专家研究发现，每10克何首乌含锌4.2毫克，比一般中药含锌量高几十倍，而锌正是头发所需的重要元素，一旦缺锌，头发就会少而黄脆。

可见，何首乌汤可改善头发枯黄。

爱心小提示

何首乌的食疗吃法很多，可以把它洗干净切片，早上煮稀饭的时候，放进去一起煮；还可以在蒸饭的时候，把何首乌放进去蒸，蒸透后，切片，泡茶喝，也可以用来泡酒。那些消化不良、胃口不好，或者感冒发热的人，最好不要吃何首乌。

89. 清凉荠菜防止少白头小美女美食坊

小美女所做的美食：拌荠菜松

小美女买来这些原料：

荠菜500克、熟芝麻50克、熟胡萝卜50克、豆腐干25克、冬笋25克，精盐、白糖、味精、麻油各适量。

小美女是这么做的

1. 将荠菜去杂洗净，放入沸水中焯至颜色碧绿，捞出放入凉水中过清，沥干水，切成细末，放入盘中待用。2. 将豆腐干、冬笋、熟胡萝卜切成细末，放入盘中，撒上芝麻屑，加入精盐、白糖、味精，淋上麻油，拌匀即成。美丽大讲堂

少白头是一种儿童及青年时期白发性疾病，其病因十分复杂，共有两大类型，一种属先天性少白头，另一种属后天性少白头。在后天性少白头中有许多是伴随某种疾病发生的，有些则是由于精神过度紧张和营养不良所致。中医认为毛发与元气、宗气、营气关系密切，三者的供给或功能状况保持动态平衡才能使人体的皮肤毛发正常而美观，如有一气不足就会影响其他诸气的运行或功能；如有二气受损必

然招致人体皮肤和毛发的损害，失去正常结构和性质，表现为不同程度的病态。中医认为青少年过早出现白发，常因忧愁思虑，血热内蕴，发失所养而成。治宜凉血清热，滋补肝肾法。

第32节：第一节 秀发飘逸的秘密(2)

荠菜的营养价值很高，药用价值也很高，具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等药效。荠菜所含的荠菜酸，是有效的止血成分，能缩短出血及凝血时间；还含有香味木昔，可降低毛细血管的渗透性，起到治疗毛细血管性出血的作用；荠菜含有乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物，不仅可以降低血中及肝中的胆固醇和甘油三酯的

含量，而且还有降低血压的作用；荠菜所含的橙皮甙能够消炎抗菌，有增强体内维生素含量的作用，还能抗病毒，预防冻伤，并抑制眼部晶状体的醛还原酶，对糖尿病并发白内障病人有疗效。

可见，如果有少白头，不妨多吃些荠菜。

爱心小提示

荠菜可炒食、凉拌、做菜馅、菜羹，食用方法多样，风味特殊。荠菜虽是野菜，

却是营养丰富而均匀的美蔬，不但春天可鲜食，而且可采摘干贮，长期备用。下面介绍一下荠菜的吃法。凉吃：原料的处理方法。去除老叶，清洗，浸泡，然后用开水烫一下。

1. 荠菜蘸酱。处理好的荠菜直接蘸葱伴侣豆瓣酱。估计这是最原始、最简单的吃法了。原汁原味，简单到极致就是精髓。2. 凉拌。处理好的原料加花生碎、精盐、味精、香油、老醋等拌好。特点是香、鲜、清口，是下酒的好菜。热吃：原料的处理方法同上，浸泡工序仍旧不可少。

1. 荠菜小豆腐。切碎，加小豆腐及虾仁，放调料炒熟出锅即可。特点是，营养搭配极为合理，清淡，口感好，适合孩子。2. 荠菜饼。切碎，加面粉、加鸡蛋、加少许水、盐、鸡精等，调制成面糊。锅底抹少许油，摊成薄饼。3. 荠菜烙。加工好的荠菜拌上盐、胡椒粉，加一个蛋清儿，拍上干粉少许，入油中炸。90. 常食黑芝麻头发不再干燥小美女美食坊

小美女所做的美食：黑芝麻蜂蜜糊

小美女买来这些原料：

黑芝麻500克、蜂蜜500克。

小美女是这么做的

1. 将黑芝麻拣净，炒香，晾凉，捣碎。2. 黑芝麻装入瓷罐内，加入蜂蜜搅匀至糊状即成。美丽大讲堂

黑芝麻含蛋白、铁质、卵磷质、脂麻油素等成分，有养颜活血、乌黑头发功用，常吃有助于减少头发枯黄变白。

爱心小提示

黑芝麻虽然有乌发功效，但所谓过犹不及，不宜大量食用，最适合的食量是春夏二季，每天半小匙；秋冬二季，每天一大匙，超量食用会引致脱发。

91. 核桃仁乌黑秀发的营养库小美女美食坊

小美女所做的美食：虎皮核桃仁小美女买来这些原料：核桃仁500克、白糖125克、香油500克、盐克。

小美女是这么做的

1. 将核桃仁放在盘内，倒进开水烫一下，用竹签挑去内衣皮，再用清水冲洗干净。2. 锅置火上，加入清水，放入白糖烧化，再放入桃仁用文火煨，至糖汁稠浓并包在核桃仁上，离火。3. 锅置火上，放入香油，用武火烧至四成热时，将核桃仁倒入，改用文火炸至金黄色时捞出，冷却后即可食用。美丽大讲堂

核桃仁含丰富油脂及蛋白质、粗纤维、胡萝卜素，维生素B1、维生素B2、尼克酸、铁、维生素等，是一种健脑益智的美味果品。此外，核桃仁性味甘平、温润，具有补肾养血、润肺定喘、润肠通便的作用。“发为血之余”“肾主发”，核桃仁具有强肾养血的作用，所以，久服核桃可以令头发乌黑亮泽，对头发早白、发枯不荣具有良好的疗效。

爱心小提示

每天服用核桃仁的重量，应在40克左右，大约相当于四至五个核桃。同时应该适当减少其他脂肪摄入，以避免热量摄入过高。核桃火气大，含油脂多，吃多了会令人上火和恶心，正在上火、腹泻的人不宜吃。

92. 小小蛋黄帮你摆脱脱发的烦恼小美女美食坊

小美女所做的美食：蛋黄南瓜小美女买来这些原料：南瓜200克，咸鸭蛋个，蒜瓣，油适量。

小美女是这么做的

1. 将南瓜从中剖开，籽去掉，削皮，切成条，向锅中倒入油，油热后，放入南瓜条，炸至金黄色后捞出备用。

第33节：第一节 秀发飘逸的秘密(3)

2. 把咸鸭蛋剥出蛋黄，用勺子把蛋黄碾碎，把蒜切成碎末。3. 锅里放适量油，等油五成热时放入蒜末，爆出香味之后放入蛋黄，蛋黄起泡后就可以放南瓜。4. 放入南瓜后稍微翻炒两下，让南瓜条均匀裹满蛋黄糊儿就可以出锅食用。美丽大讲堂

治脱发以含有硫黄的亚米诺酸最为有效。这种亚米诺酸，以动物性蛋白质，特别是牛奶、蛋黄、肉类含量最多。南瓜中所含的锌对脱发有奇效，体内锌不足被认为是脱发的原因之一。蛋黄南瓜都是食疗治脱发的有效食物，二者配合，效果更棒。

爱心小提示

我们还可以用混合牛奶汁的方法防止脱发。

准备好原料：麦胚芽1大匙、蛋黄一个、牛奶180毫升、紫菜汁1小匙、蜂蜜2小匙。

把少量牛奶与紫菜汁充分混合后，将全部原料放入果汁机，充分搅拌即可。然后将混合牛奶汁涂到头发上，最后用清水洗干净。

93. 秀发光泽发亮的秘密——羊骨乌发汤小美女美食坊

小美女所做的美食：补血羊骨乌发汤

小美女买来这些原料：

羊肉1000克、羊头1只、羊骨1000克、熟地黄30克、淮山药30克、丹皮15克、枣皮15克、泽泻15克、何首乌50克、当归6克、红花6克、菟丝子230克、天麻15克、侧柏叶10克、黑豆60克、黑芝麻50克、胡桃肉50克、味精5克、盐10克、姜50克、葱白50克、胡椒15克。

小美女是这么做的

1. 将各种中药材和黑豆、黑芝麻、胡桃肉等用纱布袋装好，扎口。2. 将羊肉、羊头打破，羊骨用清水洗净，羊肉剔去筋膜，入沸水锅内去血水，同羊头、羊骨、药物袋同时放入锅内，加入清水、生姜、葱白、胡椒，先用武火将汤烧开，打去浮沫。3. 捞出羊肉切片，

再放入锅中，用文火炖，待羊肉酥烂即可。4. 药袋捞出不用，以上药物可分成100份食用，吃时可加味精、食盐调味。美丽大讲

羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原的等成分。其性味肝温，有补肾、强筋的作用。用羊骨煲汤，可滋肝补肾，补血养气，乌须发。如果你有因肝肾不足、血虚风燥的脱发、头发早白等症时，可以多吃此汤。

爱心小提示

羊肉特别是山羊肉膻味较大，煮制时放个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以祛除膻味。吃涮肉时不可为了贪图肉嫩而不涮透。夏秋季节气候热燥，不宜吃羊肉。羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用。患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病，还有发热期间都不宜食用。

94. 润发养颜首乌炖鸡汤小美女美食坊

小美女所做的美食：首乌炖鸡小美女买来这些原料：何首乌30克、雏鸡750克、精盐、味精适量、葱段适量、姜片适量、黄酒适量。

小美女是这么做的

1. 将雏鸡宰杀，放入50℃60℃的热水中烫透周身，拔去羽毛，用松子搽去细毛，从颈部取出内脏，剥去嘴尖、翅尖、腓尖及爪尖洗净，入沸水中烫一下，除去血水，捞出用温水洗净。2. 何首乌洗净，用纱布包好，塞入鸡腹内。3. 锅内注入清水，放入整鸡，加精盐、葱段、姜片、黄酒，用武火烧沸，撇去沸沫，改用中火炖约45分钟，待鸡肉熟烂后，用味精调味、取出鸡腹内何首乌包即可食用。美丽大讲

鸡肉具有滋补虚损的功效，何首乌有“益血气，黑髭发，悦颜色”的功能。久服长筋骨，益精髓，延年不老。这道汤能促进血细胞的新生和发育，因而能使人保持容颜不老，须发乌黑。

爱心小提示

鸡入锅炖，宜用文火长时间加热，使其熟烂。

要想使白发变黑，我们还可以用何首乌、黑芝麻各两，一起炒干研碎，用白糖水调服，每次钱，一日一次，连服半月，可补肾健发。

95. 喝了鸡油豆芽汤不怕头发会分叉小美女美食坊

小美女所做的美食：鸡油豆芽汤

小美女买来这些原料：

黄豆芽500克、精盐、酱油、白糖、姜片、花生油各适量。

第34节：第一节 秀发飘逸的秘密(4)

小美女是这么做的

1. 将黄豆芽去皮，去根毛，洗净。2. 将油烧热，倒入黄豆芽，煸炒至半熟，加酱油、精盐、姜片及适量水，继续煸炒，最后加入白糖再烧段时间即可食用。

美丽大讲堂

黄豆芽性味甘寒，内含有蛋白质、脂肪和较高的维生素C、胡萝卜素、矿物质等物质和较多的纤维素，可改善头发组织，使人保持头发乌黑发亮。女性多吃黄豆芽可以得到乌发、润肤、减肥三个方面的全面美容效果。

爱心小提示

黄豆的维生素属于水溶性，烹调时应尽量减少其损失，最好的方法是烹调过程要迅速，或用油急速快炒，或用沸水略焯片刻取出调味食用，何况豆芽的风味主要在于它脆嫩的咬感，煮炒得太过熟烂，营养和风味尽失。但是若用黄豆芽做汤菜时，必须久煮久熬，让豆芽的鲜味尽留在汤汁里，使人们从汤汁中享受豆芽的美味。

96. 龙眼人参炖瘦肉脱发不再愁小美女美食坊

小美女所做的美食：龙眼人参炖瘦肉

小美女买来这些原料：

龙眼肉20克、人参克、枸杞子15克、瘦猪肉150克。

小美女是这么做的

1. 先将猪肉洗净切块，龙眼肉、枸杞子洗净，人参浸润后切薄片。2. 将全部用料共放炖盅内，加水适量，以文火隔水炖至肉熟即成。美丽大讲堂

龙眼有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等

症；人参含有多种皂苷、人参醇、人参酸、多种氨基酸、糖类、维生素类、植物甾醇和挥发油，具有增强人体防御系统、

抗衰老、抗肿瘤，加强大脑、心脏、脉管的活力和造血功能；刺激内分泌机能，兴奋代谢以及显著的抗疲劳等作用。此汤大补元气、养血生发，适宜于妇女产后气血亏虚而引起脱发者食用。

爱心小提示

关于龙眼，我们应注意以下几个问题：

1. 挑选龙眼要注意剥开时果肉应透明无薄膜，无汁液溢出，留意蒂部不应沾水，否则易变坏。2. 理论上龙眼有安胎的功效，但妇女怀孕后，大都阴血偏虚，阴虚则生内热。中医主张胎前宜凉，而桂圆性热，因此，为了避免流产，孕妇应慎食。97. 芝麻海带糕可养发小美女美食坊

小美女所做的美食：芝麻海带糕

小美女买来这些原料：

白芝麻100克、海带末500克、淀粉适量。

小美女是这么做的

1. 将白芝麻炒至淡黄色，研细末，加适量淀粉搅匀；2. 把海带末掺入芝麻中，制成糕、上屉蒸熟，即可食用。美丽大讲堂

白芝麻及其制品具有丰富的营养性和抗衰老性，是女人的美容食品之一。芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分；可以滋养头发，使其乌黑有光泽；芝麻中含有丰富的维生素E，能防止过氧化脂质对皮肤的危害，抵消或中和细胞内有害物质游离基的积聚，可使皮肤白皙润泽，并能防止各种皮肤炎症；芝麻还有补血明目、祛风润肠、生津通乳、益

肝养发、强身体，抗衰老之功效。海带中的碘极为丰富，此元素为体内合成甲状腺素的主要原料。而头发的光泽就是由于体内甲状腺素发挥作用而形成的。“头发质素”和所含有的角质成分，要从含硫的

蛋白质中吸取，而蛋白质又是使头发产生光泽的重要物质。海带中除含有碘、钙、硫之外，还含有铁、钠、镁、钾、钴、磷、甘露醇和维生素B1、维生素B2、维生素等多种物质。这些营养物对美发皆大有裨益。因此，常吃海带，对头发的生长、润泽、乌黑、光亮都具有特殊的功效。芝麻海带糕结合二者的养发功能，作用非凡。

爱心小提示

芝麻是榨制香油（麻油）的主要原料，香油也是一种有益的食品。有抽烟习惯和嗜酒的人经常喝点儿香油，可以减轻烟对牙齿、牙龈、口腔黏膜的直接刺激和损伤，以及肺部烟斑的形成，同时对尼古丁的吸收也有相对的抑制作用。饮酒之前喝点儿香油，则对口腔、食道、胃贲门和胃黏膜起到一定的保护作用。常喝香油能增强声带弹性，使声门张合灵活有力，对声音嘶哑、慢性咽喉炎有良好的恢复作用。

第35节：第一节 秀发飘逸的秘密(5)

芝麻仁外面有一层稍硬的膜，把它碾碎才能使人体吸收到营养，所以整粒的芝麻应加工后再吃。

98. 改善肾虚脱发首乌猪脑汤小美女美食坊

小美女所做的美食：首乌猪脑汤小美女买来这些原料：何首乌300克、核桃仁30克、猪脑个。

小美女是这么做的

1. 将何首乌水煎，弃渣留汁。2. 用汁炖核桃仁与猪脑，熟后调味服食。美丽大讲堂

猪脑有补虚益智，强腰肾的功能；而何首乌有补肝肾、益精血的作用，历代医家均用之于肾虚之人。而核桃仁也能温补肺肾，定喘润肠。凡是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精，女子带下。肾虚脱发的朋友可每天服一次，直至长出新发。

爱心小提示

猪脑属于胆固醇含量较高的食物，是猪肉胆固醇含量的30倍，对于心血管健康欠佳的人群，如患有高血压、冠心病、胆囊炎的中年人应慎食。

99. 奇异果营养之王滋润秀发小美女美食坊

小美女所做的美食：奇异果色拉

小美女买来这些原料：

生菜80克、苹果4/个、红椒40克、绿奇异果切片颗、适量色拉酱。

小美女是这么做的

将奇异果切片加入至生菜、苹果及红椒，再洒上色拉酱即可食用。

美丽大讲堂

人的头发需要经常的滋润和营养，而天然的植物尤其是水果中的营养成分更容易被人体所吸收。各式各样的新鲜水果蕴涵着丰富的滋养成分，是理想的秀发材料。奇异果是水果中的营养之王，它富含胡萝卜素、维生素C、精氨酸，除了卓越的抗辐射、抗氧化、抗自由基和抗衰老的本领，还含有大量的ALA酸，能帮助秀发维持水分，防止头发干燥，可全面改善头发状态。

爱心小提示

除了奇异果外，杨桃也是滋润秀发的水果之一。杨桃被称为维生素的活力精灵，这一水嫩多汁的水果，是所有水果中含糖量最高的一种，内含蔗糖、果糖、葡萄糖，同时含有苹果酸、柠檬酸、草酸及族维生素、维生素C、微量脂肪、蛋白质等多种营养成分，可以帮助体内消化、滋养和保健，对头发具有保湿及增强弹性的作用，让头发回复天然美态。

100. 西兰花化解脂溢性脱发小美女美食坊

小美女所做的美食：凉拌西兰花

小美女买来这些原料：

西兰花350克、胡萝卜100克、蘑菇150克、香油适量、醋大匙，盐匙、葱根、蒜瓣。

小美女是这么做的

1. 将西兰花洗净撕成小块，用滚水烫一下，过凉水后沥干。2. 将适量胡萝卜切成小丁，蘑菇切成片，过水烫一下。3. 切适量的葱丝和蒜末。4. 将上述材料混在一起，加适量盐、醋、香油，拌匀即可食用。美丽大讲堂

头发主要成分是角蛋白，含有多种氨基酸及几十种微量元素，若缺铁和蛋白质头发就会变黄及分叉；缺植物油、维生素A、蛋白质和碘时，头发会发干、无光泽及容易折断；缺维生素时会出现脂溢性皮炎及头发脱落现象。

西兰花中的营养成分十分丰富，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素和胡萝卜素、维生素族等。吃西兰花可全面补充头发所需的营养，改善发质。

爱心小提示

下面介绍一下西兰花和菜花的区别：

西兰花（绿菜花）和白菜花都是十字花科甘蓝类蔬菜。它们颜色不同，一个洁白如玉，一个碧绿如翠。西兰花又叫绿菜花、青花菜；白菜花又名花椰菜、花菜等。

两种菜花的营养都很丰富，富含矿物质、蛋白质、碳水化合物、纤维、维生素等。但西兰花在某些营养成分上又高于白菜花。最为突出的是维生素C、胡萝卜素及叶酸。西兰花的维生素含量高出白菜花20%左右，是洋白菜的倍，是西红柿的6倍。西兰花含有较丰富的胡萝卜素，是白菜花的三十多倍。西兰花中的叶酸含量是白菜花的两倍。另外，每百克西兰花所含的水分略少于白菜花，蛋白质、碳水化合物的含量都略高于白菜花。

第36节：第一节 秀发飘逸的秘密(6)

吃法上，西兰花色泽碧绿，尤其焯后颜色更鲜艳，特别适合凉拌和清炒。白菜花则更适合炒食，还可制泡菜。但相较于白菜花，西兰花不耐贮藏，容易变黄和花蕾开放，不仅营养损失，也丧失了食用品质。因此，西兰花最好在购买后两三天内食用，而白菜花可存放时间长一些。

101. 核桃枸杞炸鹌蛋乌发润肤有特效小美女美食坊

小美女所做的美食：核桃枸杞炸鹌蛋

小美女买来这些原料：

核桃仁20克、枸杞子10克、精盐20克、酱油克、生姜10克、葱10克、黄酒10克、味精克、淀粉50克、番茄酱60克、菜油500克、鹌鹑蛋12个。

小美女是这么做的

1. 先将核桃仁用开水泡涨，剥去种皮；生姜洗净切成段；枸杞子用温水洗净，放入碗中，加水20克，上笼蒸分钟，搅成泥，与番茄酱调匀待用。

2. 鹌鹑蛋用文火煮熟，剥去壳用刀切些小口子，放入碗内。3. 将黄酒、精盐、葱段、生姜片、酱油搅拌后放入装有鹌鹑蛋的碗内，静放20分钟，再撒上干淀粉裹匀。4. 净锅置火上，放入菜油，待油七成热时下鹌鹑蛋、核桃仁。5. 炸成黄色时捞起，裹上枸杞番茄酱，装盘即可食用。美丽大讲堂

枸杞子有滋补肝肾，明目，益面色，长肌肉，坚筋骨的功效。久服有延年益寿，延缓衰老之效果。核桃仁食之令肥健，润肌，黑须发，多食利小水，去五痔。而鹌鹑蛋有补益气血、强身健脑、丰肌泽肤等功效。三者配合，日常食用可美发护发，并可用于须发早白，气血不足而目暗，肌肤粗糙等症的辅助食疗。

爱心小提示

用枸杞煲汤、泡酒、泡茶是我国民间的一贯传统，的确能起到一定的保健功效，但经科学家长期研究表明，枸杞中的一些功能营养成分很难溶于汤、水、酒中，不能被人体充分吸收。

102. 菠菜大米粥赶走血虚风燥型头屑小美女美食坊

小美女所做的美食：鸡肝菠菜大米粥

小美女买来这些原料：

鲜鸡肝个、菠菜棵、大米稠粥小碗、葱小段、姜片。

小美女是这么做的

1. 鲜鸡肝洗净或者整个放水里加葱、姜一起煮熟，切成小丁待用。2. 菠菜开水焯一下切碎待用。3. 把煲好的大米稠粥倒入锅中，加入适量鸡汤，放入切好的鸡肝，略微煮一下，最后放入切碎的菠菜，适量盐，搅拌均匀，盛出即可食用。

美丽大讲堂

现代医学认为，人体的头发与骨髓盛衰有关。血液中的红细胞、白细胞都在骨髓中形成，而骨髓的衰退是缺乏类黏蛋白和骨膜质引起的，因此这些物质的缺乏也就直接影响头发的生长。所以，经常注意补充一些头发生长所必需的铁、硫、维生素和优质蛋白质是十分重要的。菠菜中含有丰富的铁元素及维生素C、维生素等，对黑色素颗粒的合成提供了充足的原料。另外食用菠菜，能增强胃肠蠕动，协助消化。

爱心小提示

吃菠菜前，无论是如何吃法（烹、炒、炆、汤），一定要用开水焯一下，时间不要过长，1~分钟即可。时间过长会使维生素造成流失，然后在热水中浸泡二三分钟，捞出备用。这样做可以去掉菠菜中所含的大部分草酸，这部分草酸溶解在水里之后，这样吃起来菠菜就没有涩味了，又保留了其他维生素不会被破坏。

焯菠菜要点：

第一，一定要等到水完全地开了后才放入菠菜。

第二，一次不要放入过多的菠菜，因为放入过多会使其在热水中停留时间过长，这样营养素会流失。

第三，从开水中取出后要立即放入冷水中，置于冷水中的目的是使其温度迅速降低，保留住更多的营养素。

103. 绿豆薏米汤将湿热内蕴型头屑一扫光小美女美食坊

小美女所做的美食：绿豆薏米汤小美女买来这些原料：绿豆20克、薏仁20克、冰糖适量。

小美女是这么做的

1. 薏仁及绿豆洗净后，用清水浸泡隔夜。2. 薏仁加杯水放入锅内，用武火煮沸后，改用文火煮半小时，再放入绿豆煮至熟烂。3. 加入冰糖调味即可。美丽大讲堂

头皮屑的产生有很多原因，如疲劳的原因使新陈代谢过程中一些酸性成分滞留体内，如乳酸、尿酸、磷酸等，使血液的pH发生变化，造成机体疲劳，同时也使头部皮肤营养受到影响。而过多摄入碱性食物，可使碱性成分中和体内过多的酸性物质，使酸碱达到平衡，这不但有利于头部皮肤的营养，而且减少头皮屑的脱落。绿豆薏米汤对此很有疗效。

爱心小提示

要想头发好，我们还要少吃辛辣和刺激性食物。因为头皮屑产生较多时，会伴有头皮刺痒，辛辣和刺激性食物会刺激增加头油及头皮的形成，使头皮刺痒感加重，故应少吃或不吃辣椒、芥末、生葱、生蒜、酒及含酒精饮料等。

另外，还应少吃含脂肪高的食物，尤其是油脂性头皮屑的人更应注意。因为脂肪摄入过多会使皮脂腺分泌皮脂过多，从而加快头皮屑的产生。

第37节： 第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗(1)

第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗

104. 明目降火芹菜蜂蜜汁小美女美食坊

小美女所做的美食：芹菜蜂蜜小美女买来这些原料新鲜芹菜250克、蜂蜜30克

小美女是这么做的

1. 将新鲜芹菜洗净，连根、茎、叶切成小碎段。2. 加少量冷开水，倒入家用榨汁机中高速打成糊状，绞取芹菜汁，调入蜂蜜，拌匀即可食用。美丽大讲堂

芹菜性凉，味甘辛，可清热除烦，平肝，利水消肿，凉血止血；蜂蜜可清热，补中，解毒，润燥，止痛。二者同煎，可清肝泻火、明目降压，适用于急性充血性青光眼。

爱心小提示

鉴别蜂蜜质量时可采用下面的方法。

口尝鼻嗅：可在选购时口尝鼻嗅，观察蜂蜜是否有油味或异味。一般质量好的蜂蜜味甜且具有清淡的与花香一致的气息，如果香气太浓郁，则有可能掺入香精，质量差的蜂蜜则带有苦味、涩味、酸味甚至臭味。

水分含量鉴别：质量好的蜂蜜含水量少，黏稠性大；用消毒玻棒将蜂蜜挑起，蜂蜜会成丝状，极为绵长。含水量高的蜂蜜感觉很稀。

105. 清热明目清蒸海螺小美女美食坊

小美女所做的美食：清蒸海螺

小美女买来这些原料：

海螺肉350克、料酒、精盐、味精、酱油、醋、姜块、葱段、花椒、香油、清汤各适量。

小美女是这么做的

1. 将海螺肉洗净，从海螺肉缺口处剖成相连的两片，用刀拍平，在两面剖上斜花刀，再从中间切开。2. 姜一半切末，一半拍松，用酱油、醋、精盐、姜末调成姜味汁。3. 海螺肉放盘内，加料酒、味精、葱段、姜块、花椒和清汤，上笼蒸15分钟左右取出，拣去姜、葱、花椒，淋入香油即成，配姜味汁一碟食用。美丽大讲堂

海螺肉质鲜美，脆嫩可口，营养丰富。海螺肉含有丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质、多种维生素，其性味甘凉、无毒，具有清热明目的功效。

爱心小提示

烹制海螺肉时，要注意下面几个问题：

1. 鲜海螺肉用精盐、醋搓制时，要轻轻揉搓不要将海螺肉搓碎。用清水冲洗干净后，可将海螺肉放在清水中浸泡一会，使其吸水涨大。2. 水焯、油触的时间要短，以保证海螺肉质的脆嫩，如时间过长则肉老，并且要控净余油、水分。3. 芡汁熟后，要离开火口颠糊，迅速出勺。106. 银杞明目汤好吃易做小美女美食坊

小美女所做的美食：银杞明目汤

小美女买来这些原料：

银耳15克、枸杞15克、鸡肝100克、茉莉花24朵、水豆粉、料酒、姜汁、食盐各适量。

小美女是这么做的

1. 将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加水豆粉、料酒、姜汁、食盐拌匀待用。2. 银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用；茉莉花择去花蒂，洗净，放入盘中；枸杞洗净待用。3. 将锅置火上，放入清汤，加入料酒、姜汁、食盐和味精，随即下入银耳、鸡肝、枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即可食用。美丽大讲堂

银耳具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。枸杞的主要功能是：润

肺、清肝、滋肾、益气、生精、助阳、补虚劳、强筋骨、祛风、明目。这两种滋补品一起炖，能益肾，明目美颜。

第38节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗(2)

爱心小提示

每天可以喝两次，由阴虚所致的视物模糊、两眼昏花，面色憔悴者可常饮此汤。

此外，我们还需知，枸杞子有四种服法：一是可鲜食，新摘的枸杞子晶莹红润，汁浓充盈，嚼嚼味甘润口，每日可食十克左右；二是将枸杞子单独或加入复方，遵医嘱煎服；三是置酒中浸泡，通常一千克枸杞子加高级酒三千克，浸泡两周即可饮用；四是将枸杞子烹调入菜。

107. 苹果炖鱼去眼袋小美女美食坊

小美女所做的美食：苹果炖鱼小美女买来这些原料：苹果个、草鱼100克、瘦肉150克、红枣10克、生姜10克、盐克、味精2

克、胡椒粉少许、料酒毫升。

小美女是这么做的

1. 苹果洗净去核、去皮、切成瓣，并用清水泡上；草鱼杀后洗净砍成块，瘦肉切成大片，红枣泡洗干净，生姜去皮切片。2. 烧锅下油，放入姜片、鱼块，用文火煎至两面稍黄，倒入料酒，加入瘦肉片、红枣，注入清汤，用中火炖。3. 待炖汤稍白，加入苹果瓣，调入盐、味精、胡椒粉，再炖20分钟即可出锅食用。美丽大讲堂

苹果含有大量可溶性膳食纤维会帮助我们排毒养颜，刮走肠道的污物。鱼类富含的不饱和脂肪酸既不让你长肉，又让你头脑灵活记性好。补心养气、补肾益肝，对因肾亏体虚或睡眠不足等引起的黑眼圈有明显的改善作用。

爱心小提示

下面这三种食物也可以明目。决明子：具有清肝明目及润肠通便的功效，能改善眼睛的肿痛、红赤多泪，防止视力减弱。菊花：含氨基酸等成分，有抗病毒、增强毛细血管抵抗力的作用，对于视力下降

和头昏头痛有很好的效果。金银花：有广谱抗菌，可以清热解毒，治疗感冒、头痛、目赤、耳聋等症状。

108. 明目补血冬虫夏草炖鸡小美女美食坊

小美女所做的美食：冬虫夏草炖鸡

小美女买来这些原料：

冬虫夏草枚、鸡肉150克。

小美女是这么做的

1. 虫草先洗净、鸡肉洗净、切块。2. 将虫草、鸡肉加水适量，隔水炖熟。美丽大讲堂

冬虫夏草是我国医药宝库中的一味珍贵的中药药材，常常把它与人参、鹿茸列为三大补品，它具有补肺益肾，止血化痰的功效。由于虫草十分稀少而珍贵，直接用于方剂中不多，而常用于配合鸭、鸡、肉类炖服，成为食疗之品用以辅助治疗。虫草炖鸡用于补肾助阳，适用于头脑昏沉、记忆力减退、心悸怔忡、视物昏花、体虚易感冒、多汗怕冷等症。对乙型肝炎、阳痿、遗精、腰膝酸痛之肾阳肾精不足者，也有一定的治疗作用。

爱心小提示

虫草非常珍贵。寻找虫草一定要把腰弯下来，或者趴在地上仔细观察（早晨易找，中午难找），只要发现一根虫草附近就肯定还有。在最密处平方米可发现虫草10至20根。采挖虫草是一项细致而又耐心的工作，最好使用小铁棍或小木棒等工具刨挖虫草。距离在菌苗周围寸左右，太近或太远都容易挖断虫体，也不可用手直接拔苗采挖。

109. 清热明目菊花蒸茄子小美女美食坊

小美女所做的美食：菊花蒸茄子

小美女买来这些原料：

菊花10克、紫茄子两个、精盐、醋、麻油各适量。

小美女是这么做的

1. 将菊花洗净后放入锅内，加适量水，熬煮至沸，去菊花备用。
2. 将紫茄子洗净与菊花汤同放入碗中，隔水蒸熟，放入适量麻油、精盐、醋，拌匀即可食用。美丽大讲台

茄子味甘、性凉，入脾、胃、大肠经；具有清热止血、消肿止痛的功效；菊花具有清热解毒、养肝明目的疗效。因此，菊花蒸茄子具有滋阴平肝、清热明目的功效，患单纯性青光眼的朋友可以多吃。

爱心小提示

我们在吃茄子时，应注意下面的问题：

1. 油炸茄子会造成维生素大量损失，挂糊上浆后炸制能减少这种损失。
 2. 茄子遇热极易氧化，颜色会变黑而影响美观，如果烹调前先放入热油锅中稍炸，再与其他材料同炒，便不容易变色。
 3. 切好茄子后，应趁着还没变色，立刻放入油里直接炸。这样可以炸出茄子中多余的水分，在炖煮时，容易入味。
 4. 茄子切成块或片后，由于氧化作用会很快由白变褐。如果将切成块的茄子立即放入水中浸泡起来，待做菜时再捞起滤干，就可避免茄子变色。
110. 减少眼疾蛋滑苦瓜片
小美女美食坊

第39节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗(3)

小美女所做的美食：蛋滑苦瓜小美女买来这些原料苦瓜200克、鸡蛋个、精盐、味精、植物油各适量

小美女是这么做的

1. 将苦瓜洗净，顺着中间剖开，去瓢，切成薄片备用。2. 鸡蛋磕入碗内，放精盐，搅打均匀。3. 锅上火，放入植物油烧热，下入苦瓜片，炒熟盛出。4. 原锅中加油烧热，倒入鸡蛋液、苦瓜片，用勺推匀，炒至蛋熟，放入味精、精盐即可出锅食用。美丽大讲堂

苦瓜含奎宁、蛋白质、脂肪、糖类及丰富的维生素C、维生素B1、维生素B2、钙、磷、铁等。《本草纲目》说，苦瓜“除邪热，解劳乏，清心明目”。鸡蛋营养丰富，富含维生素A、维生素B1等。苦瓜与鸡蛋相配成菜，对保护眼睛有利，可减少眼病的发生。

爱心小提示

苦瓜里含有一种叫葫芦素的物质，因此味苦。我们可以采取下面的方法去掉苦味：混炒：把苦瓜和辣椒炒在一起，可减轻苦味。盐渍：将切好的瓜片撒上盐腌渍一会儿，然后炒食，既可减轻苦味，而且苦瓜

的风味犹存。水焯：苦瓜切块用水煮熟，然后放进冷水中浸泡，这样苦味虽能除尽，但却丢掉了苦瓜的风味。水漂：将苦瓜剖开、去籽，切成丝条，然后再用凉水漂洗，边洗边用手轻轻捏，

洗一会儿后换水再洗，如此反复漂洗三四次，苦汁就随水流失，这样处理好的苦瓜炒熟后，味道鲜美，微带苦味。

111. 芎归鸡汤可明目小美女美食坊

小美女所做的美食：芎归明目鸡汤

小美女买来这些原料：

熟地克、当归克、川芎克、天冬克、枸杞克、白芍克、菊花克、牛膝5克、甘草克、鸡汤碗。

小美女是这么做的

将所有药材洗净后用纱布包好，放入鸡汤炖小时即可。

美丽大讲堂

川芎具有活血行气、祛风止痛、开郁燥湿等功效；当归有补血、活血、调经止痛、润燥滑肠的功效；熟地具有补血滋阴功效。这几味中药配合在一起能滋补肝肾、养血明目。

爱心小提示

常用的益母丸、人参败毒丸、十全大补丸、再造散、柏子养心丸、越鞠丸等中成药均含有川芎。

112. 南瓜鲍鱼盅让双眼不再干涩小美女美食坊

小美女所做的美食：南瓜鲍鱼盅
小美女买来这些原料：大连野生活鲍20只、南瓜10个、清鸡汤1000毫升、红花汁250毫升。

小美女是这么做的

1. 将活鲍鱼浇上汤、红花汁及软炸的烹调技法制好。2. 将南瓜雕刻成向日葵形状备用。3. 清鸡汤用白扒的烹调技法调好口味，与上述原料同装盘中，点缀即成。美丽大讲堂

南瓜含有丰富的维生素，其中含量较高的有维生素A、胡萝卜素、维生素C。此外，还含有一定量的铁和磷，这些物质对维护机体的生理功能有重要作用。近代营养学和医学表明，多食南瓜可有效防治高血压、糖尿病及肝脏病变，提高人体免疫能力。常吃南瓜，可使大便通畅、肌肤饱满，尤其对女性有美容作用。

爱心小提示

做南瓜鲍鱼盅时一般选用云南特产的嫩南瓜，这种南瓜个头娇小，汁多甜美，其维生素及葡萄糖含量比老南瓜要丰富得多，因此成为鲍鱼的最佳配角。

113. 番茄猪肝瘦肉汤养肝明目小美女美食坊

小美女所做的美食：番茄猪肝瘦肉汤

小美女买来这些原料：

番茄300克、薯仔250克、猪肝100克、猪瘦肉75克、生姜片。

小美女是这么做的

1. 番茄洗净、切片。2. 薯仔削皮洗净、切片浸泡；猪肝瘦肉洗净，切薄片，用生抽、生油、湿马蹄粉各1汤匙和少许胡椒粉拌匀。3. 起油镬放入绍酒、姜，加水1000毫升（4碗），水沸后加入薯仔、番茄，改文火滚至薯仔熟，下猪肝瘦肉稍滚，下盐和白糖便成。美丽大讲堂

番茄性味甘酸，中医认为其能清热解毒、补中和血、益气生津、健胃消食。现代营养学认为它对高血压等心脑血管疾病有辅助疗效。而猪肝能补肝明目、养血，常用于血虚萎黄、目赤夜盲等。此汤鲜甜可口，能养肝明目、益气生津。

第40节：第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗(4)

爱心小提示

“春日宜养肝”是中医四时养生观点之一。番茄猪肝瘦肉汤就是以富于营养的番茄和“以形补形”的猪肝为主，为一道春日老少皆宜的靓汤。

114. 桑葚果粥益血明目小美女美食坊

小美女所做的美食：桑葚果粥

小美女买来这些原料：

桑葚50克、糯米100克、冰糖适量。

小美女是这么做的

1. 先将桑葚捣烂备用。2. 糯米洗净后加适量清水入砂锅中煮粥，先武火，后文火。3. 粥熟后，加入捣烂的桑葚茸汁和冰糖，再煮一会儿，冰糖溶化即可食用。美丽大讲堂

桑葚有改善皮肤（包括头皮）血液供应，营养肌肤、使皮肤白嫩及乌发等作用，并能延缓衰老。常食桑葚可以明目，缓解眼睛疲劳干涩的症状。此粥补肝滋肾，益血明目。每日次，常食，适用于肝肾阴虚所致的视力减退、耳鸣等。

爱心小提示

桑葚有黑、白两种，鲜食以紫黑色为补益上品。未成熟的桑葚不能吃。熬桑葚膏时忌用铁器。因桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用后容易发生溶血性肠炎。少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶抑制物——鞣酸，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。脾虚便溏者亦不宜吃桑葚。桑葚含糖量高，糖尿病人应忌食。

115. 榛子杞子粥明目丰肌小美女美食坊

小美女所做的美食：榛子杞子粥

小美女买来这些原料：

榛子仁30克、枸杞子15克、粳米50克。

小美女是这么做的

1. 先将榛子仁捣碎，然后与枸杞子一同加水煎汁，去渣后与粳米一起用文火熬成粥即可食用。美丽大讲堂

榛子富含油脂，有利于其中脂溶性维生素在人体内的吸收，对体弱、病后虚羸、易饥饿的人都有很好的补养作用。榛子有天然香气，在口中越嚼越香，有开胃之功效。榛子包含着抗癌化学成分紫杉酚，它是红豆杉醇中的活跃成分，这种药可以治疗卵巢癌和乳腺癌以及其他一些癌症，可延长病人的生命期。中医认为，榛子有补脾胃、益气力、明目健行的功效，并对消渴、盗汗、夜尿多等肺肾不足之症颇有益处。此粥可养肝益肾，明目丰肌。

爱心小提示

存放时间较长后不宜食用；榛子含有丰富的油脂，胆功能严重不良者应慎食；每次食用20粒为宜。

116. 苍术猪肝粥吃出一双水灵灵的眼睛小美女美食坊

小美女所做的美食：苍术猪肝粥

小美女买来这些原料：

猪肝100克、苍术克、小米150克。

小美女是这么做的

1. 将苍术焙干为末。2. 将猪肝切成两片相连，将苍术掺在内，用麻线扎定，与小米加水适量，放入砂锅内煮熟即可食用。美丽大讲堂

苍术芳香燥烈，内可化湿浊之郁，外能散风湿之邪，故能燥湿健脾、祛风除湿。此粥养肝明目。如果能连续一周食肝饮粥，两眼昏花的状况能改善。

爱心小提示

苍术、白术，一类两种。两者均能燥湿健脾，但白术又能补气，止汗，安胎；而苍术燥湿作用较白术强，且可发汗散邪。故脾弱之虚

证多用白术，湿盛之实证多用苍术；止汗安胎用白术，发汗散邪用苍术。

117. 鸡肝粟米粥给心灵开一扇明净的窗小美女美食坊

小美女所做的美食：鸡肝粟米粥

小美女买来这些原料：

鸡肝两个、糯粟米60克、盐、水各适量。

小美女是这么做的

将鸡肝洗净切碎，糯粟米淘洗干净，两者一同入锅煮粥，粥熟，放入盐调味即可。

美丽大讲堂

鸡肝含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素A、维生素族。肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物。动物肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义。

爱心小提示

动物肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜肝不要急于烹调。应把肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟；而且烹调时间不能太短，至少应该在急火中炒分钟以上，使肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好。

第41节： 第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗(5)

118. 大米决明子粥让眼睛不再怕光小美女美食坊

小美女所做的美食：大米决明子粥小美女买来这些原料：决明子10克、大米60克、冰糖少量。

小美女是这么做的

1. 先将决明子炒至微黄，取出待冷却后熬汁。2. 去决明子渣留汁，用其汁和大米同煮，熟后加入冰糖，即可食用。

美丽大讲堂

决明子是一种中草药材，味苦、甘而性凉，具有清肝火、祛风湿、益肾明目等功能。除药用成分外，决明子还含有多种维生素和丰富的氨基酸、脂肪、碳水化合物等，近年来其保健功能日益受到人们的重视。此粥对于目赤红肿、怕光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等症，效果明显。

爱心小提示

使我们的眼睛受到伤害的敌人有以下几种：

1. 酒精。酒精是漂亮眼睛的头号敌人。眼睛周围的肌肤幼嫩，血管非常细小，如果饮酒过度，毛细血管很容易破裂，形成斑点。对付这个敌人，我们是躲得越远越好，如果不得已而喝了酒，一定要多饮些水来抵消它对皮肤的不良影响。

2. 干燥。干燥会使眼睛变得没有神采。消灭这个敌人最好的办法就是不断地给眼睛补水。119. 菊花萝卜汤可滋肝明目小美女美食坊

小美女所做的美食：菊花萝卜汤

小美女买来这些原料：

菊花克、胡萝卜100克、葱花克、食盐适量、味精克、清汤适量、香油克。

小美女是这么做的

1. 胡萝卜先洗净切片，放入盘中待用；菊花洗净。2. 把锅放在火上，注入清汤，放入菊花、食盐。3. 待材料都煮熟后，淋上香油，撒入味精，出锅后即可食用。

美丽大讲堂

菊花性凉、味苦，入肺、肝、肾经，有清热解毒、凉血的作用。菊花与胡萝卜一同食用，可起到预防早衰、白内障及癌症的作用，并能帮助老年人在秋季补充丰富的维生素A，可滋肝、养血、明目。因此，秋季时老年女性朋友不妨常做道清淡、微甜、略带清香的菊花萝卜汤。

爱心小提示

萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好。平时不爱吃凉性食物者以熟食为宜。

萝卜主泻、胡萝卜为补，二者最好不要同时食用。若要一起吃应加醋来调和，以利于营养吸收。

第42节：第四章 吃出健康睡美人(1)

Chapter4

第四章 吃出健康睡美人

迷人的小美女，就像是传说中的睡美人。她们在夜晚来临时闭上略显倦怠的双眼，甜美的一觉醒来，又变得神采奕奕。她们比谁都明白只有拥有品质佳的睡眠才能打造明艳动人的优雅女性。爱美，就要先从“吃”出好睡眠开始，让失眠的噩梦不再如影随形，休息好了，精神才会好，人才会生动起来。

120. 瘦肉莲子羹让失眠离你而去小美女美食坊

小美女所做的美食：瘦肉莲子羹

小美女买来这些原料：

瘦猪肉250克、莲子肉50克、精盐适量。

小美女是这么做的

1. 将瘦猪肉洗净、切片待用。2. 将瘦猪肉片、莲子肉，加水共煨炖至熟，放入精盐调味即可。美丽大讲堂

猪肉是人们餐桌上重要的动物性食品之一。猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血，提高睡眠质量。莲子味甘涩、性平，入心、脾、肾经，具有补脾益肾，养心安神之功效，可以收敛浮越之心阳，使人宁静而容易入睡。猪肉和莲子共煮，可让失眠离你而去。

爱心小提示

烹制猪肉时，可按下面的指导去做：

1. 猪肉要斜切，猪肉的肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎，如斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙；一定要注意，猪肉不宜长时间泡水。2. 猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15摄氏度以上的水中易溶解，若用热水浸

泡就会散失很多营养，同时口味也欠佳。3. 猪肉应煮熟，因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或调理不完全时，可能会在肝脏或脑部寄生有钩绦虫。

121. 核桃芝麻散把心悸失眠留给记忆小美女美食坊

小美女所做的美食：核桃芝麻散

小美女买来这些原料：

核桃仁50克、黑芝麻50克、白糖15克。

小美女是这么做的

将核桃仁、黑芝麻炒熟研末后加入白糖，搅拌均匀即成。

美丽大讲堂

核桃仁滋养血脉、增进食欲、乌须生发，对大脑神经有益，是治疗神经衰弱的辅助剂，能延缓记忆力衰退，具有补脑增智之功；黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分，具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用。如果你心悸失眠、脑中作响，可以多吃核桃芝麻散。

爱心小提示

可每日服核桃芝麻散次，每服约10克。

味美多脂的核桃仁不仅营养丰富，还有其特殊的疗效。但是也应该适当掌握食用量，否则物极必反。从中医理论的角度来说，核桃仁性温，含多量油脂，不宜多食，否则易生热聚痰。痰内盛引起的痰黄、发热气喘、烦躁呕恶和阴虚火旺的吐血、鼻出血等患者均忌用。大便稀薄者也不宜用。

122. 百合龙骨汤抑制失眠盗汗显奇效小美女美食坊

小美女所做的美食：百合龙骨汤

小美女买来这些原料：

龙骨15克、百合30克。

小美女是这么做的

1. 将龙骨加水煎煮60分钟。2. 加入百合煮熟，吃百合饮汤。美丽大讲堂

失眠心烦、盗汗的人可每日服次，饮汤400毫升左右。

汤中的百合主要含生物素、秋水仙碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。支气管不好的人常食用百合，会有润肺、清心、调中之效，也可止咳、止血、开胃、安神。龙骨味甘涩、性平，入心、肝、肾、大肠经；质坚镇敛；具有镇惊安神，平肝潜阳，收敛固涩，止血敛疮的功效。二者配合煮汤，对抑制失眠盗汗有神奇效果。

爱心小提示

要想取得好的食疗效果，应该选择新鲜百合。百合为药食兼优的滋补佳品，四季皆可应用，但秋季食用更佳。

123. 桂圆大枣粥梦里也香甜小美女美食坊

小美女所做的美食：桂圆大枣粥

小美女买来这些原料：

桂圆15枚、红枣枚、糙米50克。

小美女是这么做的

1. 将桂圆洗净去核；红枣洗净去核。2. 将桂圆、红枣与粳米加水共煨粥。美丽大讲堂

桂圆即龙眼，有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等症；大枣具有补虚益气、养血安神、健脾胃等作用，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠多梦等患者良好的保健营养品；粳米味甘淡，性平和，是天下

第一补人之物，含有大量碳水化合物和人体必需氨基酸，还有脂肪、钙、磷、铁及维生素族等多种营养成分。将三者煮粥有益睡眠，经常食用，是最简便的食养之法。可每日服次。

爱心小提示

现在许多人都吃精米，精米是在加工过程中经过精磨、去掉大米外层部分得到的产品。相对于精白米而言，脱壳后仍保留着一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽的米叫作糙米。

不要小看糙米中所保留的这些外层组织，它们具有很高的营养价值。大米中60%70%的维生素、矿物质和大量必需氨基酸都聚积在其中。而我们平时吃的大米虽然洁白细腻，但营养价值已经在加工过程中有所损失，再加上做饭时反复淘洗，外层的维生素和矿物质进一步流失，剩下的就主要是淀粉和部分蛋白质。糙米比精米的营养价值要高。

124. 藕粉加蜂蜜小火煨炖睡得快小美女美食坊

小美女所做的美食：蜂蜜藕粉

小美女买来这些原料：

藕粉200克、蜂蜜50克、清水800毫升。

小美女是这么做的

1. 将藕粉研细，不要有小疙瘩，然后将藕粉和水调匀待用。
2. 将调好的藕粉倒入锅内，用微火慢慢熬煮，注意不要干锅，边煮边搅拌，直至呈透明糊状为止，停火后加入蜂蜜即可。

美丽大讲堂

第43节：第四章 吃出健康睡美人(2)

莲藕含有淀粉、蛋白质、膳食纤维、钙、磷、钾、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸、天门冬素、焦性儿茶酚、新绿原酸等，可健脾益气、养血止血，同时也可养心生血，补益脾胃，补虚止泻，生肌；蜂蜜中含有多种矿物质、葡萄糖、维生素、活性酶等能够调节神经系统，促进睡眠的物质。因此，进食蜂蜜藕粉可以起到促进睡眠的作用。需每日服用次。

爱心小提示

治疗失眠，要根据引起失眠的原因，蜂蜜藕粉只适用于气血亏虚引起的失眠。糖尿病患者不宜食用。

125. 香蕉帮助高血压患者入眠小美女美食坊

小美女所做的美食：香蕉奶冻

小美女买来这些原料：

新鲜香蕉1000克、白糖200克、椰丝50克、牛奶500毫升、琼脂适量。

小美女是这么做的

1. 将香蕉洗净，带皮煮20分钟，捞出后剥去外皮，切成薄片，置于陶瓷或不锈钢容器中待用。2. 加入白糖200克，捣烂的椰丝50克，再徐徐倒入牛奶500毫升，一同搅拌。3. 另取一碗，加适量水，放入琼脂适量，上笼蒸至溶化，加入香蕉中拌匀后，倒入平盘，待凝固后入冰箱，食时取之。美丽大讲堂

高血压病人往往会出现头痛、头晕、头胀、顶部箍紧感、后枕部和颈部发僵感、耳鸣、脑鸣、注意力不集中、记忆力减退、四肢麻木、易激惹、易发脾气等症状。睡眠也很差，入睡困难、易醒、噩梦多，总的睡眠质量差，白天不解乏。我们可以通过饮食来控制，可以多吃些香蕉，因为香蕉含有丰富钾离子，可达到控制血压的保健效果。

爱心小提示

香蕉是人们常吃的水果，我们应该知道一些关于香蕉的常识。

1. 优质香蕉果皮呈鲜黄或青黄色，梳柄完整，无缺只和脱落现象，一般每千克在25个以下；单只香蕉体弯曲，果实丰满、肥壮、色泽新鲜、光亮、果面光滑，无病斑、无虫疤、无霉菌、无创伤，果实易剥离，果肉稍硬；2. 香蕉在冰箱中存放容易变黑，应该把香蕉和苹果一起放进塑料袋里，然后尽

量排出袋子里的空气，扎紧袋口，放在家里比较阴凉的地方，这样香蕉至少可以保存一个星期左右。

3. 若买香蕉因碰撞挤压受冻而发黑，或在室温下滋生细菌，最好丢弃。
126. 莲子心泡生甘草提高睡眠质量小美女美食坊

小美女所做的美食：莲子心茶

小美女买来这些原料：

莲子心克、生甘草克。

小美女是这么做的

将莲子心、生甘草以开水冲泡，代茶饮。

美丽大讲堂

莲子心是指莲子中间青绿色的胚芽，其味极苦，但却具有良好的降压去脂之效，主治心火内积所致的烦躁不眠。此茶配生甘草则增强莲子心的泻心火除烦之功。两药合用，直泻心火，则烦躁可除，睡眠得安。

爱心小提示

下面介绍几种可以提高睡眠质量的花茶。

熏衣草洋甘菊茉莉花，可以舒缓放松，镇定神经，安眠。

菩提洋甘菊，可以放松助眠。

月见草朵、百合花朵、蝴蝶花克，可以放松助眠。

迷迭香茉莉合欢花，可以放松助眠。

安神菩提枝，紫熏衣草、小甘菊各匙，可以放松神经，缓解压力，稳定情绪，帮助入睡。

127. 养心粥根治健忘失眠小美女美食坊

小美女所做的美食：养心粥

小美女买来这些原料：

粳米100克、党参35克、去核红枣10枚、麦冬10克、茯神10克、适量红糖。

小美女是这么做的

将党参、去核红枣、麦冬、茯神以2000毫升的水煎成500毫升，去渣后，与洗净的米和水共煮，米熟后加入红糖服用。

美丽大讲堂

此粥有养气血安神的功效，对于心悸（心跳加快）、健忘、失眠、多梦者有明显改善作用。

爱心小提示

用粳米做粥，要注意下列问题。

粳米做成粥更易于消化吸收，但制作米粥时千万不要放碱，因为米是人体维生素B1的重要来源，碱能破坏米中的维生素B1，会导致维生素B1缺乏，甚至出现“脚气病”。

第44节：第四章 吃出健康睡美人(3)

制作米饭时一定要“蒸”，不要“捞”，因为捞饭会损失掉大量维生素。

128. 玫瑰花烤羊心还你一个玫瑰色的梦小美女美食坊

小美女所做的美食：玫瑰花烤羊心

小美女买来这些原料：

羊心300克、鲜玫瑰花70克、盐克。

小美女是这么做的

1. 将玫瑰花洗净，放小锅中，加清水少许，放食盐30克，煮10分钟，待冷备用。2. 羊肉洗净切小块，用竹签串好，蘸玫瑰盐水反复在火上烤炙至熟即可。美丽大讲堂

经常做梦的人大多神经衰弱。神经衰弱属心火盛或肝郁化火。羊心富含蛋白质、维生素A、铁、烟酸、硒等营养元素，有补心益血的作用，可治疗心悸、失眠、气短、劳心膈痛等症。

爱心小提示

羊心忌与生椒、梅、赤豆、苦笋、猪肉同食；不宜与富含维生素的蔬菜同食。

129. 丹参冰糖水安神助眠上好佳品小美女美食坊

小美女所做的美食：丹参冰糖小美女买来这些原料丹参15克、冰糖30克

小美女是这么做的

1. 取丹参，加水200毫升，煎煮20分钟，去渣。2. 加入适量冰糖，搅匀，以微甜为准。美丽大讲堂

丹参具有扩张冠状动脉，增加冠脉流量，改善心肌缺血、梗死和增进心脏功能，调整心律的功效，并能扩张外周血管，改善微循环；有抗凝，促进纤溶，抑制血小

板聚集，抑制血栓形成的作用；能降血脂；可抑制或减轻肝细胞变性、坏死及炎症反应，促进肝细胞再生，并有抗纤维化作用；能提高机体的耐缺氧能力；能促进组织的修复，加速骨折的愈合；能缩短红细胞及血红蛋白恢复期，使网织红细胞增多；对多种细菌及结核杆菌有抑制；有抑制中枢神经的作用。此外，还有增强免疫，降低血糖及抗肿瘤作用。冰糖可补中益气，和胃润肺，止咳化痰。二者配合，可安神助眠。

爱心小提示

此方对长期失眠患者有安神作用；对冠心病患者尤为适用。

130. 五味子糕睡眠质量也高小美女美食坊

小美女所做的美食：五味子糕

小美女买来这些原料：

五味子10克、糯米粉100克。

小美女是这么做的

1. 将五味子碾碎成粉过筛备用。2. 将糯米粉发酵，然后把药粉加入拌匀，置笼上蒸熟即可食用。美丽大讲堂

五味子是名贵的中药材，它含有丰富的营养成分和药理活性成分。传统医学对五味子的功效有详细记载，《神农本草经》中记载：“五味子益气，主治咳逆上气、劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精”。《药性本草》中记载：“五味子能治下气，止呕逆，补虚癆，令人体悦泽”。在《名医别录》、《本草纲目》中也有相同记载。研究也证明，证明五味子可以降低肝炎患者血清中谷丙转氨酶；治疗肝脏的化学毒物损伤；能调节胃液的分泌，促进胆汁分泌；提高人们的视力和听力；与人参具有相似的“适应原样”作用，能增强机体对非特异性刺激的防御能力，提高机体的工作效能；

使低血压患者血压升高，但不会使正常血压升高；影响大脑皮层的兴奋和抑制，改善人的智能并增强记忆力；增强肾上腺皮质功能，

促进心脏的活动；五味子中的木脂素成分有抗癌、抗艾滋病和PA拮抗等多种生物活性功能。

爱心小提示

睡前趁热取食，每日次。对患有遗精多梦，心悸失眠者，有全面双调的效果。

131. 龙眼枣仁饮一觉睡醒好精神小美女美食坊

小美女所做的美食：龙眼枣仁饮

小美女买来这些原料：

龙眼肉12克、炒枣仁12克、芡实15克、白糖适量。

小美女是这么做的

1. 将炒枣仁捣碎，纳入纱布袋内，扎紧袋口。2. 先把芡实放入锅内，倒入适量清水，用中火煮30分钟，取出炒枣仁袋，加入白糖调好口味，过滤取汁，即可饮用。美丽大讲堂

此饮养血安神，益肾养颜。凡因心阴血虚，虚火内扰不能下济肾阴，以致出现心悸、怔忡、失眠、健忘、神倦、遗精等症者，均可常饮。龙眼养血，枣仁安神，芡实固精。三物相合煮汁，其味酸甘适口，可以疗心肾不交等症。是心阴血亏而肾精不固者的上佳补品。

第45节：第四章 吃出健康睡美人(4)

爱心小提示

因烦躁发怒而难以入睡时，可饮一杯糖水。果糖在体内可转化成大量血清素，及时补充大脑，使大脑皮层受到抑制而进入睡眠状态。

132. 竹叶速溶饮可改善睡眠小美女美食坊

小美女所做的美食：竹叶速溶饮

小美女买来这些原料：

鲜竹叶500克、白糖适量。

小美女是这么做的

将鲜竹叶洗净剪碎，煎煮一小时后捞出渣，再以文火继续煎煮，至较浓稠时停火，待凉后拌入适量白糖。

美丽大讲堂

竹叶清热除烦，生津利尿，常饮之可改善睡眠。

爱心小提示

很多人都知道，含咖啡因的食物会刺激神经系统，还具有一定的利尿作用，是导致失眠的常见原因。其实，除此以外，晚餐吃辛辣食物也是影响睡眠的重要原因。辣椒、大蒜、洋葱等会造成胃中有灼烧感和消化不良，进而影响睡眠。油腻的食物吃了后会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它一直处于工作状态，也会导致失眠。还有些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生腹胀感，妨碍正常睡眠，如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。

133. 牛奶燕麦片安神的最佳饮品小美女美食坊

小美女所做的美食：牛奶燕麦小美女买来这些原料燕麦适量、牛奶适量

小美女是这么做的

将燕麦片加入至牛奶同煮15分钟，加入白糖。

美丽大讲堂

牛奶燕麦片不但安神，还可润肺通便。牛奶含有人体所需多种营养物质，如丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，钙、铁、锌、硒等微量元素含量也极为丰富，还含有维生素A、维生素等。此外，牛奶中还含有可以起镇静安神作用的物质，如苯甲二氮草，有显著的安神功效。燕麦是一种低糖、高营养、高能食品。

爱心小提示

一般燕麦片较硬，煮起来费时，使用速食燕麦片较好。

134. 冰糖百合让噩梦一去不返小美女美食坊

小美女所做的美食：冰糖百合小美女买来这些原料：百合50克、冰糖25克。

小美女是这么做的

1. 锅内加水适量，将百合放入锅中，先用量火煎煮30分钟。2. 加入冰糖，用文火煎煮3~分钟，即可饮用。美丽大讲堂

百合味甘，性微寒，有养阴润肺，清心安神的功效。阴虚久咳，痰中带血，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚的女性朋友可以多食。冰糖有生津润肺、清热解毒、止咳化痰、利咽降浊之功效。可用于治疗食欲不振、肺燥咳嗽、哮喘、口干烦渴、咽喉肿痛、高血压等症。

爱心小提示

每日次，每次剂，饮汤吃百合，连饮日。

糖很容易生螨，存放日久的糖不要生吃，应煮开后食用；冰糖可以煎汤内服，佐餐，或入丸、膏剂。

135. 梔子香附粥消除烦恼睡得香小美女美食坊

小美女所做的美食：梔子香附粥

小美女买来这些原料：

梔子仁~克、粳米50~100克、鲜车前草30克、香附克。

小美女是这么做的

1. 将车前草洗净，煎汁去渣。2. 将粳米淘净，取车前草汁与粳米煮粥。3. 将梔子仁、香附研末，待粥将成时，调入粥中，煮熟即可

食用。

美丽大讲堂

中医认为，栀子味苦，性寒，入心、肝、肺、胃经，具有泻火除烦、清热利湿、凉血解毒、消肿止痛的功效。车前草性味甘寒，具有利水、清热、明目、祛痰的功效。

爱心小提示

睡眠与营养之间的关系历来被人们所忽视。其实，睡眠时间不足、睡眠时间过长和睡眠质量不高均会引起内分泌失调以及精神萎靡不振、工作效率低下、头痛、恶心、食欲低下等不适症状。长此以往，必然严重影响食物的消化和营养的吸收。也就是说，即使摄入的食物具备人体需要的各种营养素，如果睡眠不科学、不合理，也可能导致营养的缺乏。

136. 田基黄煮鸡蛋不烦不躁好睡眠小美女美食坊

小美女所做的美食：田基黄煮鸡蛋

第46节：第四章 吃出健康睡美人(5)

小美女买来这些原料：

鲜田基黄120克、鸡蛋个、木香克。

小美女是这么做的

将田基黄与鸡蛋入锅中加适量清水同煎，蛋熟后去壳加木香末再水煎片刻，喝汤食蛋。

美丽大讲堂

鸡蛋蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。鸡蛋含有人体需要的几乎所有的营养物质，故被人们称作“理想的营养库”，营养学家称之为“完全蛋白质模式”。鸡蛋煮熟以后，蛋白质分子中多肽链特有的规则排列发生了变化，变为较混乱的排列，这就是蛋白质的变性。由于变性蛋白质的空间结

构已经打乱，比原来有序的排列更容易分解，因而容易被人体消化吸收。

爱心小提示

有人认为生鸡蛋比熟鸡蛋更容易消化吸收、更有营养是没有科学依据的，生吃鸡蛋有以下几点害处：

1. 生鸡蛋难消化，浪费营养物质，人体消化吸收鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶，而生鸡蛋中的蛋清儿里有一种抗胰蛋白酶的物质，会阻碍蛋白质的消化和吸收，煮熟的鸡蛋，抗胰蛋白酶的物质不再存在，所以容易被人体消化吸收。
2. 生鸡蛋中含有卵白素和一种抗生素蛋白，常吃生鸡蛋，其中的卵白素可以使食物中的维生素失去效能，而抗生素蛋白会在人体内积累，积累多了，会妨碍人体对生物素的吸收，而生物素是人体需要的多种维生素之一。人体缺乏生物素，就会食欲不振，精神怠倦，皮肤发炎，脱屑脱毛，体重减轻，影响人的身体健康。
3. 大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵。如果鸡蛋不新鲜，带菌率就更高。细菌可以从

母鸡卵巢直接进入鸡蛋，也可以在下蛋时由肛门里的细菌污染到蛋壳上，再经蛋壳上的气孔进入鸡蛋。这些细菌都怕高温，煮沸10分钟，鸡蛋内外的细菌就会被杀灭。137. 拔丝蛋块助眠健脑两不误小美女美食坊

小美女所做的美食：拔丝蛋块

小美女买来这些原料：

鸡蛋黄36克、白糖60克、面粉15克、植物油500克、青红丝0.6克、香蕉精0.12克。

小美女是这么做的

1. 先将鸡蛋搅开，放进面粉、香蕉精和少许水，和匀成蛋糊状。
2. 再在油锅中放进油少许，将调好的蛋糊倒出，摊成薄饼。
3. 将薄饼取出，切成菱形蛋块，然后再放在热油锅中炸，待炸成金黄包时，捞出。
4. 锅中放少许油，将白糖倒入，炒至糖能拔丝时，再放入炸好的鸡块，并撒上青红丝即成。美丽大讲堂

拔丝蛋块滋阴补血，养心安神益智，适用于治疗记忆力衰退、神经衰弱、失眠、心烦等病症。此外，对妇女崩漏、胎动不安者亦有效。

许多人认为鸡蛋当中的蛋白质集中在蛋白中，实际上，蛋清儿的蛋白质含量仅有11%左右，水分却占88%之多。而脂肪，也是集中在蛋黄部分，蛋清儿的脂肪含量仅有0.2%。蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，其中一半以上正是橄榄油当中的主要成分——油酸，对预防心脏病有益。

若论维生素，毫无疑问，它们绝大部分都集中在蛋黄当中。蛋黄中有宝贵的维生素A、维生素D、维生素E和维生素K，这些都是脂溶性维生素，在蛋清儿当中根本没有它们的痕迹。就算是水溶性的维生素族，绝大多数也存在于蛋黄当中。另外，蛋黄中那种浅黄的颜色，有一部分来自于核黄素的颜色，而核黄素就是维生素B2，它可以预防嘴角开裂、舌炎、嘴唇疼痛、开裂等常见病痛。

各种微量元素也一样集中在蛋黄当中。蛋黄中含有大量的磷，还含有不少的铁。尽管蛋黄中的铁吸收率比较低，但对于不能吃肉类的婴儿来说，仍然具有重要的作用。同时，鸡蛋中所有的卵磷脂均来自蛋黄，而卵磷脂可以提供胆碱，帮助合成一种重要的神经递质——乙酰胆碱。所以，婴儿的

第一种辅食，往往就是蛋黄。蛋黄对孩子补铁有益，对孩子的大脑发育也有益。

除了丰富的营养成分和有益健康的卵磷脂以外，蛋黄里面还含有意想不到的健康成分——叶黄素和玉米黄素。

第47节：第四章 吃出健康睡美人(6)

叶黄素和玉米黄素都属于类胡萝卜素，但是它们不能在人体内转变成维生素A。虽说如此，它们却具有很强的抗氧化作用，特别是保护眼睛的作用。人眼的成像部位是视网膜，而视网膜有一个“黄斑”，里面的黄色，就来自于叶黄素和玉米黄素。这两类物质帮助眼睛过滤有害的紫外线，延缓眼睛的老化，预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾。可见多吃蛋黄对人体有益。

爱心小提示

下面说一说糖和人体健康的关系：

适当食用白糖有助于提高机体对钙的吸收，但过多就会妨碍钙的吸收。冰糖养阴生津，润肺止咳，对肺燥咳嗽、干咳无痰、咳痰带血都有很好的辅助治疗作用。红糖虽杂质较多，但营养成分保留较好。它具有益气、缓中、助脾化食、补血破淤等功效，还兼具散寒止痛作用。

138. 天麻鱼片吃得好睡得香小美女美食坊

小美女所做的美食：天麻鱼片

小美女买来这些原料：

天麻15克、青鱼300克、水发黑木耳100克、鸡蛋个，盐、料酒、味精、葱、姜、汤、淀粉、麻油、植物油各适量。

小美女是这么做的

1. 天麻里加少许清水（水量以能将天麻盖没为度），隔水蒸半小时。然后将天麻切成厘米宽、3厘米长的薄片，备用。2. 把洗净的鱼切头尾，从背部剖开，一切为二，去掉骨头和皮。取300克鱼肉用斜刀切成薄片。在鱼片里加10克料酒，少许盐和味精，拌匀；再放入只鸡蛋的蛋清，拌匀；最后放少许干淀粉，调匀。这叫“上浆”。上浆能保持鱼的鲜味，并使鱼片成型、肉质滑嫩。3. 把上过浆的鱼片放到成热的油里滑炒，待鱼片一变颜色，即出锅备用。4. 在炒锅里放少许油，

投入葱花和姜末煸香，再放黑木耳煸一下，加150克鲜汤，15克料酒、少许盐和味精，炒匀烧开。然后把鱼片和天麻放进去略煮片刻，再加少许水淀粉勾芡，淋些麻油。

美丽大讲堂

在中药里，天麻具有平肝息风、镇静、安神的功效。这道菜，对神经性偏头痛，高血压引起的四肢麻木，神经衰弱引起的头昏、头痛、失眠等都有相当的治疗价值。它的口味酥脆清淡，很能开人胃口。青鱼肉性味甘、平，无毒，有益气化湿、和中、截疟、养肝明目、养胃的功效。二者配菜食用，可谓是吃得好睡得香。

爱心小提示

过量吞食青鱼胆会发生中毒，半小时后，轻者恶心、呕吐、腹痛、水样大便；重者腹泻后昏迷、尿少、无尿、视力模糊、巩膜黄染，继之骚动、抽搐、牙关紧闭、四肢僵直、口吐白沫、两眼球上窜、呼吸深快。如若治疗不及时，会导致死亡。

139. 芪枣大虾补出来的好睡眠小美女美食坊

小美女所做的美食：芪枣大虾

小美女买来这些原料：

对虾1000克、酸枣仁60克、黄芪60克、大葱20克、姜10克、盐克、黄酒15克。

小美女是这么做的

1. 将黄芪、酸枣仁加水两杯煎煮至半杯，滤去渣备用。2. 对虾剪去头上的须，剥去身上的壳，顺虾身切一刀口，除去肠泥后，把虾尾从刀口中穿出，一一排在盘中。3. 把芪枣药液和盐、葱（切末）、姜（切片）、黄酒拌匀淋在虾上，上笼用大火蒸五分钟即可。美丽大讲堂

对虾具有较高的药用价值，能补气健胃，壮阳补精，具强身延寿之功能，主治

神经衰弱、肾虚阳痿、脾胃虚弱、疮口不愈等症；黄芪有补气升阳、固表止汗、托疮生肌和利尿的作用。对治疗一切虚症有显著的补益功能。

爱心小提示

虾忌与某些水果同吃。虾含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且鞣酸和钙离子结合形成不溶性结合物刺激肠胃，引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。海鲜与这些水果应至少间隔两小时食用。

140. 香蕉菠萝汁缓解疲劳，助睡眠小美女美食坊

小美女所做的美食：香蕉菠萝汁

第48节：第四章 吃出健康睡美人(7)

小美女买来这些原料：

香蕉根、菠萝1/个、苹果个、蜂蜜适量。

小美女是这么做的

1. 香蕉、菠萝去皮，苹果去皮去核，切成大小适中的块，将菠萝块放入淡盐水中浸泡一会儿。2. 将三种水果一起放入榨汁机中榨汁，用蜂蜜调味即成。美丽大讲台

香蕉含有一种特殊的氨基酸，能够减轻心理压力，缓解疲劳，晚餐或睡前吃香蕉，可以镇静神经，有助睡眠。菠萝性平，味甘微酸，有清热解渴、消食止泻、祛湿利尿、消肿的功效。二者配合，可缓解疲劳，帮助睡眠。

爱心小提示

菠萝营养丰富，含多种维生素，其中维生素含量可高达42毫克。此外，钙、铁、

磷等含量丰富。菠萝既可鲜食，也可加工成糖水菠萝罐头、菠萝果汁、菠萝酱等。此外，菠萝加工中副产品，可制糖、酒精、味精和柠檬酸等。

141. 天麻什锦饭健脑强身、镇静安眠小美女美食坊

小美女所做的美食：天麻什锦饭

小美女买来这些原料：

天麻克、粳米100克、鸡肉25克、竹笋50克、胡萝卜50克、香菇个、芋头个、酱油、料酒、白糖各适量。

小美女是这么做的

1. 将天麻浸泡小时左右，使其柔软，然后把鸡肉切成碎末，竹笋及洗干净的胡萝卜切成小片。2. 芋头去皮，同水发香菇洗净，切成细丝。3. 粳米洗净入锅中，放入改刀的各种食材及白糖等调味品，用文火煮成稠饭状即可食用。美丽大讲台

天麻性辛、温、无毒。据《神农本草经》记载，天麻（当时称赤箭），有医治惊风、神志不清，提气益神的作用。能治疗头昏、头痛、眩晕、偏头疼、语言謇、小儿惊风、四肢痉挛、风寒湿痹、神经衰弱等症。天麻营养丰富，100克干品中含粗蛋白11.4%，脂肪5.2%，碳水化合物总量75.9%，纤维素5.8%，能量1606.6千焦。此饭有健脑强身、镇静安眠的功效。可治头晕眼花、失眠多梦、神志健忘等症。

爱心小提示

天麻对治疗感冒引起的头痛头晕不合适，而适合用于内风所致的头晕。内风引起头痛的三种类型：一、肝阳上亢型，表现症状：头痛头晕同时出现；二、痰浊中阻，

表现症状：经常感觉头偏沉；三、肾虚病人，表现症状：头痛头晕同时伴有记忆力减退的症状。

142. 柏子仁炖猪心睡觉也安心小美女美食坊

小美女所做的美食：柏子仁炖猪心

小美女买来这些原料：

柏子仁10克、猪心250克、料酒、精盐、味精、葱、姜、肉汤、猪油各适量。

小美女是这么做的

1. 将猪心洗净，放在沸水锅中焯去血水捞出洗净。将柏子仁去杂洗净放入猪心内。2. 烧热锅加入猪油，煸香葱姜，烹入料酒，注入肉汤，倒入炖盅内，放入猪心，上笼蒸至猪心熟烂，拣去葱、姜即成。

美丽大讲堂

柏子仁性平味辛甘，含脂肪油，其功在于养心安神、润肠通便。《本草经》指出柏子仁“主惊悸、安五脏、益气、除湿痹。”《本草纲目》认为它“养心气、润肾燥、益智宁神”。

猪心味咸甘、性温，能治虚悸，可为补心药之引导。柏子仁炖猪心，有养心、安神、补血、润肠的功效，多用以治疗心悸，怔忡、失眠一类疾患，以及因阴虚血少、产后血虚等引起的肠燥便秘。

爱心小提示

下面介绍两种关于柏子仁的民间验方：

1. 柏子仁与蜂蜜配伍，则滑利大肠效佳；若再加胡麻仁煮粥，其效更显。这对于年老体虚、体弱多病者出现的肠燥便秘尤为适宜。2. 用柏子仁配当归治脱发和须发早白，也是民间验方之一，疗效明显，简便易行，值得一试。143. 冬菇炒鸡丝补虚宁心小美女美食坊

小美女所做的美食：冬菇炒鸡丝

小美女买来这些原料：

鸡肉150克、冬菇15克、黄花菜20克、韭黄50克、蒜茸克，精盐、味精、白糖、绍酒、湿淀粉、胡椒粉、芝麻油等适量。

小美女是这么做的

1. 鸡肉洗净切成鸡丝，加入湿淀粉拌匀，把冬菇放在热水中浸至回软，洗净，切成丝，用沸水滚分钟，沥水备用。2. 黄花菜亦用清水浸软，剪去蒂，洗净，用沸水滚分钟，沥水备用。3. 把精盐、味精、白糖、胡椒粉、芝麻油、淀粉和清水倒入碗内和匀成芡汁。4. 烧热炒锅，下油，待油热时投下鸡丝，用筷子搅散，至鸡丝熟时捞起，沥去油。5. 原锅下蒜茸、冬菇丝、黄花菜、韭黄炒匀，下鸡丝、绍酒，调入芡汁迅速炒匀后即成。美丽大讲堂

第49节：第四章 吃出健康睡美人(8)

冬菇含有谷氨酸等18种氨基酸，在人体必需的种氨基酸中，冬菇就含有种，同时它还含有30多种酶以及葡萄糖、维生素A、维生素B1、维生素B2、尼克酸、铁、磷、钙等成分。现代医学研究认为，冬菇含有多糖类物质，可以提高人体的免疫力和排毒能力，抑制癌细胞生长，增强机体的抗癌能力。此外，冬菇还可降低血压、胆固醇，预防动脉硬化，有强心保肝、宁神定志、促进新陈代谢及加强体内废物排泄等作用，是排毒壮身的最佳食用菌。黄花菜具有养血平肝、补虚宁心、安神定志、清热利尿的功效，对于头晕耳鸣、心悸失眠、小便不利者尤为适用。冬菇具有补脾健胃、益气的功效，对脾

胃虚弱、食欲减退者可有一定的食疗效果。鸡肉具有温中益气、补精添髓的功效。

爱心小提示

优质冬菇菇味香浓，菇肉厚实，菇面平滑，大小均匀，色泽黄褐或黑褐，菇面稍带白霜，菇褶紧实细白，菇柄短而粗壮，干燥，不霉，不碎。长得特别大的鲜冬菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对机体造成不良影响。

144. 乌灵参炖鸡补气健脾，养心安神小美女美食坊

小美女所做的美食：乌灵参炖小美女买来这些原料鸡只、乌灵参100克、酒、姜、葱、盐各适量

小美女是这么做的

1. 乌灵参用温水浸泡小时，洗净切片，放入鸡腹内。2. 将鸡放入砂锅内，清水淹过鸡体，放入酒、姜、葱适量，旺火烧开后，改文火清炖，待鸡熟后，加盐少许即可食用。美丽大讲堂

乌灵参神气养心安神，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。二者烹制后以食代药，味甘适口，可长期食用。

爱心小提示

鸡肉不宜与野鸡、甲鱼、鲤鱼、鲫鱼、虾子以及葱蒜等一同食用与芝麻、菊花同食易中毒不宜与李子、兔肉同食，容易导致腹泻与芥末同食会上火

145. 白醋鸡蛋安心养神小美女美食坊

小美女所做的美食：白醋鸡小美女买来这些原料陈白醋1.5克、鸡蛋个

小美女是这么做的

1. 将鸡蛋打入碗中，将白醋放入其中。2. 将放有白醋鸡蛋的碗置于笼屉上，蒸熟即可食用。美丽大讲堂

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，其蛋白质是自然界最优良的蛋白质，对肝脏组织损伤有修复作用；同时富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生；鸡蛋中含有较多的维生素和其他微量元素，可以分解和氧化人体内的致癌物质，具有防癌作用；鸡蛋味甘，性平；具有养心安神，补血，滋阴润燥之功效。

爱心小提示

若趁热食用，可加少量蜂蜜调味，每日晨起碗蒸蛋，连服半月以上，可达安心养神的目的。鸡蛋不宜与糖同煮；与鹅肉同食损伤脾胃；与兔肉、柿子同食导致腹泻；同时不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、茶同食。

146. 鸡蛋炒杞叶帮助睡眠的清爽美食小美女美食坊

小美女所做的美食：鸡蛋炒杞叶

小美女买来这些原料：

鸡蛋300克、净嫩枸杞叶400克、鲜净春笋50克、细盐克、白糖克、熟猪油25克、香油25克。

小美女是这么做的

1. 将枸杞叶、鲜春笋分别洗净，枸杞叶沥干水分备用。2. 将鲜春笋放在砧板上，用刀将它一切两开，再切成长约厘米、宽约厘米的薄片，放盘内备用。3. 炒锅上火，放熟猪油烧热。将鸡蛋搅匀炒熟，再将枸杞叶、春笋一同倒入煸炒，加细盐、白糖，翻炒几下，加香油起锅装盘即可食用。美丽大讲堂

此菜黄绿相间，咸中带甜，清爽适口，有宁心醒神之功效。枸杞叶指早春长出的鲜嫩茎叶，又叫枸杞头，具有养心、开窍、健胃的多种功效；春笋味甘性微寒，有清心提神、利隔下气、利水、清胃的功效。由此可知，本道菜对神经衰弱、失眠等病症有辅助治疗的作用。

爱心小提示

第50节：第四章 吃出健康睡美人(9)

新鲜的鸡蛋蛋壳完整，无光泽，表面有一层白色粉末，手摸蛋壳有粗糙感，轻摇鸡蛋没有声音，对鸡蛋哈一口热气，用鼻子凑近蛋壳可闻到淡淡的生石灰味，将鸡蛋放入水中，蛋会下沉。

147. 蛤肉百合玉竹汤让你不再半夜无眠小美女美食坊

小美女所做的美食：蛤肉百合玉竹小美女买来这些原料蛤蜊肉50克、百合30克、玉竹20克

小美女是这么做的

1. 将蛤蜊、百合和玉竹洗净一起放锅中。2. 加清水适量煮汤，当蛤蜊肉熟即可食用。美丽大讲堂

失眠是指经常性睡眠不足；不易入睡；或睡而易醒；醒后不能再入睡；甚至彻夜难眠的一类病症。由于睡眠不足，临床常伴有头昏头痛，四肢疲乏，心悸健忘，心神不宁等症状。本病常妨碍人们正常生活，顽固性的失眠给患者带来长期不可名状的痛苦，甚至形成对安眠药的依赖性，造成恶性循环。中医认为失眠主要因长期过度疲劳、精神紧张或情绪波动，导致心失所养或心神不宁。其病位在心，但与肝、胆、脾、肾等功能失调亦密切相关。

爱心小提示

怔忡不安而失眠的病人，取芭蕉根50克，猪瘦肉100克，同煮服用，能催眠入睡。神经衰弱的失眠患者，可取莴笋浆液一汤匙，溶于一杯水中。由于这种乳白汁液具有镇静安神功能，所以有一定的催眠疗效。临睡前吃苹果一个，或在床头柜上放上一个剥开皮或切开的柑橘，让失眠者吸闻其芳香气味，可以镇静中枢神经，帮助入睡。洋葱适量捣烂，装入瓶内盖好，临睡前放在枕边嗅闻其气，一般在片刻之后便可入睡。Chapter5

第51节：第五章 吃出白里透红好气色(1)

第五章 吃出白里透红好气色

不管什么时候，小美女的脸蛋永远都是白皙中透着红润。小美女永远不会有皮肤干燥、苍白的困扰，因为她们会选择适当的食物，采取正确的烹制方法，让精心烹调的食物由内而外地滋养自己。小美女的秘密就是要拥有白里透红的好气色，爱美的你一起来看一下吧！

148. 桃花能活血悦颜小美女美食坊

小美女所做的美食：桃花猪蹄粥

小美女买来这些原料：

干桃花克、净猪蹄只、粳米100克，细盐、酱油、生姜末、葱花、香油、味精各适量。

小美女是这么做的

1. 将桃花焙干，研成细末，备用。2. 淘净粳米。3. 将猪蹄洗净，分离其皮肉与骨头，置铁锅中，加适量清水，武火煮沸，撇去浮沫，改文火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加入粳米及桃花末。4. 继续用文火煨粥，粥成时加入适量细盐、酱油、生姜末、葱花、香油、味精，拌匀即可食用。美丽大讲堂

此粥隔日食次，分数次温服，可活血润肤、益气通乳，丰肌美容、化淤生新。粥中的桃花有美容的作用，主要是源于花中含有山柰酚、豆精、三叶豆甙和维生素A、维生素B、维生素等营养物质。这些物质能扩张血管，疏通脉络，润泽肌肤，改善血液循环，促进皮肤营养和氧供给，促进使人体衰老的脂褐质素加快排泄，防止黑色素在皮肤内慢性沉积，从而能有效地预防黄褐斑、雀斑、黑斑。桃中富含植物蛋白和呈游离状态的氨基酸，容易被皮肤吸收，对防治皮肤干燥、粗糙及皱纹等有效，还可增强皮肤的抗病能力，从而防治皮肤病、脂溢性皮炎、化脓性皮炎、坏血病等，对皮肤大有裨益。

爱心小提示

此粥适用于脸有色斑的哺乳女子。产后服用此粥，既可通乳、祛除体中淤血，又可淡化脸部色斑，同时可以滋润皮肤、补益身体。可将新鲜的桃花捣烂取汁涂于脸部，轻轻按摩片刻，也可用阴干的桃花粉末，用蜂蜜调匀涂敷脸部，然后洗净，这种方法对美容大有益处。

149. 活血养颜话当归小美女美食坊

小美女所做的美食：当归牛腩

小美女买来这些原料：

牛腩750克、当归25克、鲜香菇25克、冬笋150克、花生油50克、大蒜10克、姜10克、黄酒15克、白砂糖克、酱油10克、味精克、胡椒粉克、香油克。

小美女是这么做的

1. 牛腩洗净，下沸水锅煮20分钟捞出沥干，切成长3.3厘米、宽2.6厘米的块。2. 冬笋洗净切块，香菇洗净切片；当归洗净用纱布包好；大蒜和姜切末。3. 锅置旺火上，下花生油烧热，投入蒜末、姜末煸炒片刻。4. 放入牛腩、冬笋、香菇、黄酒、白糖、酱油翻炒10分钟。5. 倒入猪骨汤750毫升，待烧沸时，一并倒入砂锅内。6. 加当归，置于微火上焖小时至肉烂汁稠时关火。7. 将当归拿掉，加味精调味，淋上香油，撒上胡椒粉即可。美丽大讲堂

当归是女性活血养颜的佳品。它具有以下几种疗效：

1. 当归甘温质润，为补血要药。用于心肝血虚，面色萎黄，眩晕心悸等。2. 当归既能补血、活血，又能调经，为妇科要药。用于血虚或血虚兼有淤滞的月经不调，痛经，经闭等症。

3. 当归补血活血，又兼能散寒止痛，用于血虚，血滞而兼有寒凝，以及跌打损伤，风湿痹阻的疼痛症。现代用于冠心病心绞痛、血栓闭塞性脉管炎等，亦取得一定疗效。4. 当归既能活血消肿止痛，又能补血生肌。5. 当归具有养血润肠通便的功效这道当归牛腩具有养血活血的作用，女性不妨经常食用爱心小提示

需要提示的是，牛腩不宜与板栗、田螺、红糖、韭菜、白酒、猪肉同食。此外，当归属甘温润补之品，故湿热或湿阻中焦，脘腹胀满，或阴虚肺热、胃阴不足等均须慎用或忌用。

150. 豆腐衣炒鹌鹑蛋补血养颜小美女美食坊

小美女所做的美食：豆腐衣蛋汤

小美女买来这些原料：

豆腐衣张、鹌鹑蛋个、水发香菇只、火腿肉25克、调料适量。

小美女是这么做的

1. 将豆腐衣撕碎，用温水润湿。2. 鹌鹑蛋磕入碗内，加少许盐，搅打均匀，香菇切丝，火腿切末。3. 炒锅置火上，放入猪油，烧热，爆香葱花、姜末，倒入鹌鹑蛋翻炒至凝结，加水烧沸，投入香菇，调入黄酒、精盐、味精，煮15分钟，放入豆腐衣，撒上火腿末即可食用。美丽大讲堂

此汤养胃补虚，补血养颜，是女性朋友常吃的佳肴之一。汤中的鹌鹑蛋是一种很好的滋补品，在营养上有独特之处。鹌鹑蛋有丰富的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、维生素A、维生素B2、维生素B1、铁、磷、钙等营养物质，对贫血、营养不良、神经衰弱、月经不调、高血压、支气管炎、血管硬化等病人具有调补作用；对有贫血、月经不调的女性，其调补、养颜、美肤功用尤为显著。

爱心小提示

1. 神经衰弱、失眠多梦的人可以多吃鹌鹑蛋，可早晚各吃个，常食有效；2. 贫血、病后体虚的人可多吃；3. 患有慢性胃炎的人也可多吃鹌鹑蛋，可将个鹌鹑蛋打入250毫升的牛奶中，文火煮沸，早晚各食次，常服有效。151. 红枣黄芪汤补血养气好药方小美女美食坊

小美女所做的美食：红枣黄芪汤

小美女买来这些原料：

黄芪15克、红枣15枚。

小美女是这么做的

将黄芪、红枣放入适量水中，文火煮小时以上。

美丽大讲堂

黄芪味甘，性微温，为“补药之长”，对五脏之虚均有补养作用，尤专攻补气固表。而红枣滋养强壮，健脾和胃，养心安神、补血。二物共煮为汤，既强身健脑，又益气固表，用于气虚多汗者甚宜。

爱心小提示

此汤每日剂，分次服用，食枣喝汤，连服15天为一疗程，三四个疗程即可见效。

此外，虽然黄芪是一味很好的强壮补益药，一般无明显的不良反应。但它是一种温补性药物，补气升阳，易于助火，又能止汗，所以凡有感冒发热、胸腹满闷等症者，不宜服用黄芪；如患有肺结核病的人，有发热、口干唇燥、咯血等症状者，不宜单独服用黄芪；痈疽初起或溃后热毒尚盛等症，均不宜服用黄芪。此外，有研究表明黄芪可使染色体畸变率和细胞微核率明显增高，故孕妇不宜长期大量食用。

152. 红枣加桂圆补血看得见小美女美食坊

小美女所做的美食：红枣桂圆饮

第52节：第五章 吃出白里透红好气色(2)

小美女买来这些原料：

桂圆15克、红枣10个。

小美女是这么做的

1. 将水煮沸后，调成文火。2. 将桂圆放进沸水中煮20分钟后，放入红枣，再焖煮20分钟即可。美丽大讲堂

桂圆是女性美容的必备食材之一，桂圆含有多种营养物质，有补血安神，健脑益智，补养心脾的功效。它还能抑制子宫癌细胞的生长。此外，桂圆还有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。

红枣桂圆饮中的红枣对促进血液循环、畅通乳腺很有帮助，而桂圆有极佳的补血养气效果，将二者结合起来不但补血，而且能起到丰胸的作用。

爱心小提示

桂圆还可以用来解酒。其方法为鲜果10个，去核取果肉捣烂，加白糖50克，水煎取煎汁，一次服完；

同时，桂圆还应用于咽喉肿痛。其方法为鲜果或盐榄去核，取果肉含服，每次个，每天数次。

153. 怀山竹荪炒豆芽补气清热小美女美食坊

小美女所做的美食：怀山竹荪炒豆芽

小美女买来这些原料：

黄豆芽200克、干山药20克、干竹荪50克、大葱10克、姜克、盐克、植物油30毫升。

小美女是这么做的

1. 竹荪用水发透，洗净并撕成条。2. 豆芽洗净去须根。3. 怀山洗净后上笼蒸软，切成丝。4. 姜切成片，葱切成段。5. 将锅置武火

上烧热后加入植物油，待油烧至六成热时，加入姜片、葱段爆香。6. 随后放入豆芽、竹荪、怀山丝、盐，炒至断生即可食用。美丽大讲堂

竹荪被称为“真菌之花”或“菌中皇后”，色泽洁白，口感软脆，鲜美清香，富含营养。据测定，干品含粗蛋白质15%22.2%，粗脂肪2.6%，碳水化合物，以及16种氨基酸，其中的谷氨酸达1.7%。黄豆蛋白质含量虽高，但由于它存在着胰蛋白酶抑制剂，使它的营养价值受到限制，所以人们提倡食用豆制品。黄豆在发芽过程中，

这类物质大部分被降解破坏。黄豆芽的蛋白质利用率较黄豆要提高10%左右。另外，黄豆中含有棉子糖等物质，它不能被人体吸收，又易引起腹胀，在发芽过程中它的含量急剧下降乃至全部消失，这就避免了吃黄豆后出现腹胀的现象。黄豆在发芽过程中，由于酶的作用，更多的钙、磷、铁、锌等矿物质元素被释放出来，这又增加了黄豆中矿物质的人体利用率。黄豆生芽后天门冬氨酸酯急剧增加，所以人吃豆芽能减少体内乳酸堆积，消除疲劳。近年发现豆芽中含有一种干扰素生剂，能诱生干扰素，增加体内抗生素，增加体内抗病毒、抗癌肿的能力。怀山滋阴补肾，健脾养胃，益精消渴，具有降血糖，抗衰老增强免疫力和改善性功能之功效。这三者配合一起食用，其保健效果极佳，可清热解毒，补气益精。

爱心小提示

绿豆芽也是人们常吃的食物之一，我们在烹食绿豆芽时最好加一点儿醋，这样可使蛋白质尽快凝固，既可保持豆芽体坚挺美观，又可保存营养；同时应热锅快炒，避免维生素被过多破坏。

154. 怀山菠菜汤养气补血小美女美食坊

小美女所做的美食：怀山菠菜汤

小美女买来这些原料：

菠菜200克、干山药20克、姜克、大葱克、盐克、植物油25毫升。

小美女是这么做的

1. 把怀山洗净、切片，放入蒸笼内蒸40分钟后出笼。2. 将菠菜择洗干净后切成长厘米的段。3. 葱洗净切末；姜切成片。5. 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，待油烧至六成热时，加入姜片、葱花爆香。6. 随即加入800毫升清水烧沸。

7. 加入菠菜和蒸熟的怀山片继续煮熟即可食用。美丽大讲台

菠菜作为一种缓和的补血滋阴之品，利五脏，通血脉，止渴润肠，滋阴平肝，助消化。对高血压、头痛、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘等病症有一定的疗效。而怀山可健脾补虚，固肾益精，宁咳定喘，益心安神，对身体虚弱、消化不良及糖尿病患者有显著疗效，具有较高的保健价值。菠菜和怀山一起做汤喝，其养气补血效果更佳。

第53节：第五章 吃出白里透红好气色(3)

爱心小提示

菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。挑选时，以菜梗红短，叶子新鲜有弹性的为佳。

大家可能不知道，菠菜还可以洁肤，抗衰老。我们可以将菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续使用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑，保持皮肤光洁。

155. 凉拌鸡肉生参补虚养身小美女美食坊

小美女所做的美食：凉拌鸡肉生参

小美女买来这些原料：

野鸡1000克、香叶克、生参15克、黄瓜50克、豆浆150克、姜克、盐10克、香油15克、胡椒粉克、白皮大蒜克。

小美女是这么做的

1. 将鸡洗净。2. 锅中加水烧开，鸡连同生姜、蒜头、香叶一起放入锅中，中火炖煮小时。3. 捞出鸡，去皮和骨，肉撕成细丝，加入盐、麻油、胡椒粉拌匀，腌渍入味。4. 鸡汤去除杂质和浮油，过滤澄清，放凉备用。

5. 生参洗净，切去头部，再斜切成薄片。6. 小黄瓜洗净后切成细丝。7. 鸡汤和豆浆混合后，加盐调味。8. 将鸡丝、参片、黄瓜丝全摆入盘中，慢慢淋入冷却的豆冰鸡汤即成。美丽大讲堂

凉拌鸡肉生参温中益气，活血调经，祛病抗癌，能增强身体的免疫力。其中的野鸡肉含有优质蛋白质和脂肪，钙、磷、铁含量较高，并且富含氨基酸，对贫血患者、体质虚弱的人是很好的食疗补品。野鸡肉还具有健脾养胃、增进食欲、止泻的功效。

爱心小提示

撕鸡丝时用筷子顺着鸡肉纤维的生长方向撕，比用手撕更方便也更卫生。

需要指出的是，雄野鸡和雌野鸡的烹制方法是不同的，雄野鸡多用于红烧，雌野鸡清炖比较好。每年秋冬季节的野鸡肉最为肥嫩，作为补品食疗也最佳。

156. 茯苓黄芪粥女人补气不可少的主食小美女美食坊

小美女所做的美食：茯苓黄芪小美女买来这些原料茯苓30克、黄芪30克、大米200克

小美女是这么做的

1. 把茯苓烘干，研成细粉，黄芪洗净，切片，大米淘洗干净。
2. 把大米放入锅内，加水1000毫升，放入黄芪片，用武火烧沸，再用文火煮35分钟，投入茯苓粉，煮沸5分钟即成。

美丽大讲堂

粥中的黄芪入气分，可升可降；具有补气升阳，固表止汗，行水消肿，托毒生肌的功效；而茯苓则性味甘淡平，入心、肺、脾经。具有渗湿利水，健脾和胃，宁心安神的功效。可治小便不利，水肿胀满，痰饮咳逆，呕逆，恶阻，泄泻，遗精，淋浊，惊悸，健忘等症。二者结合，此粥就具有补气除湿的功效。

爱心小提示

下面再介绍一种关于黄芪的美容粥：

原料：黄芪30克，粳米100克，红糖30克，陈皮6克。

方法：将黄芪洗净切片，放入锅中，加清水适量，煎煮去渣取汁；将粳米淘洗干净，与陈皮、红糖放入锅中，再倒入黄芪汁，加清水适量，煮至米烂熟即成。

红糖味甘甜，性温润，有润心肺、和中助脾、缓肝气、补血、破淤之功效；黄芪味甘，性温，有固表止汗、托疮生肌的作用；陈皮味辛、苦，性温，有理气健胃、燥湿化痰的作用。此粥有益气养颜的功效，适用于气血虚弱所致颜面苍白无华者。

157. 白糖核桃栗子糊益肝养肺小美女美食坊

小美女所做的美食：白糖核桃栗子糊小美女买来这些原料：核桃40克、鲜栗子40克、白砂糖40克。

小美女是这么做的

1. 将栗子炒熟去皮；核桃去皮留仁。2. 栗子与核桃仁一起捣成泥。3. 加入白糖拌匀放入碗中。4. 用沸水调拌后服用。

美丽大讲堂

中医认为核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效；而栗子不仅含有大量淀粉，而且含有蛋白质、脂肪、维生素族等多种营养成分，素有“干果之王”的美称。中医认为栗子能补脾健胃、补肾强筋、活血止血。其滋补功能可与人参、黄芪、当归等媲美，对辅助治疗肾虚有益，故又称为“肾之果”。白糖核桃栗子糊益肝养肺，经常食用能强身愈病。

第54节：第五章 吃出白里透红好气色(4)

爱心小提示

中医上讲，核桃火气大，含油脂多，吃多了会令人上火和恶心，正在上火、腹泻的人不宜食用；核桃仁有通便作用，但核桃外壳煮水却可治疗腹泻。核桃仁含鞣酸，可与铁剂及钙剂结合降低药效。吃核桃仁时应少饮浓茶；有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失掉一部分营养，所以不要剥掉这层皮。

而栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。脾胃虚弱、消化不好或患有风湿病的人不宜食用。新鲜栗子容易变质霉烂，吃了发霉栗子会中毒，因此变质的栗子一定不能吃。

158. 清蒸人参鸡补气血功效奇小美女美食坊

小美女所做的美食：清蒸人参鸡

小美女买来这些原料：

人参15克、香菇15克、母鸡只、火腿10克、玉兰片10克、精盐、料酒、味精、葱、生姜、鸡汤各适量。

小美女是这么做的

1. 将母鸡宰杀，褪净毛，取出内脏，放入开水锅里烫一下，用凉水洗净。2. 将香菇、玉兰片水发、洗净。

3. 将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切成片。4. 将人参用开水泡开，上蒸笼蒸30分钟，取出。5. 将母鸡放在盆内，加入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没过鸡），上笼，用武火蒸至烂熟。6. 将蒸烂熟的鸡放在大碗内。将切碎的人参、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上，将蒸鸡的汤倒在勺里，置火上烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即可食用。美丽大讲堂

人参为滋补强壮药，可大补元气、益气固脱、益气生血、益气补肺、益气养心、补肾、养阴、温中；鸡肉具有温中益气、补肾填精、

养血乌发、滋润肌肤的作用。此道菜可补元气，固脱生津，安神。

爱心小提示

气血不足食少倦怠、乏力的人可以多吃此菜。并不是所有的人都适合吃人参，要根据自己的体质，有所选择地吃。有强烈过敏体质的人，若服参后出现皮疹，则不可服用。有化脓性发炎时更不

可服用。高血压病人属肝阳上亢，服后易引起脑血管意外，但虚寒的高血压病者可用人参，不过用量宜少。感冒发热时一般不宜服用。因发烧时心悸剧烈，服用人参会提高血循环使心悸，更甚而使病情加重。因突然气壅而得气喘，或因燥热引起的咽喉干燥，一时冲动引发的吐血、鼻衄等病都忌用人参。湿热壅滞导致的浮肿，服参后浮肿更甚（因人参有抗利尿作用），肾功能不全伴

尿少者亦慎用。失眠、烦躁不宜用，否则睡眠更差。凡气盛、身热、脉滑实有力，大小便不通而实热者均忌用人参。

159. 蒸鸡块丸子气血双补两不误小美女美食坊

小美女所做的美食：蒸鸡块丸子

小美女买来这些原料：

母鸡300克、肥瘦猪肉250克、鸡蛋清20克、味精克、盐克、料酒10毫升、大葱20克、姜10克、酱油10毫升。

小美女是这么做的

1. 将鸡洗净，剁成厘米见方的块。2. 葱、姜一部分切段、切块，一部分切末。3. 将肥瘦猪肉切碎，再剁成细泥，放入碗内，加上葱末、姜末、蛋清儿、精盐少许，用手打成稠泥，挤成个丸子。4. 汤勺放入清水烧开，将丸子和鸡块分别氽透烫透，捞出用清水洗净。5. 将鸡块放在蒸碗内，丸子放在鸡块上面，加上葱段、姜块，再把氽鸡块和丸子的原汤上火烧开，撇去浮沫，加入料酒、精盐、酱油倒入蒸碗里，上屉蒸烂。6. 上桌时将汤滗入勺中，拣出葱姜，把鸡块和丸子扣入汤碗中，勺内加入味精，精盐烧开，倒入汤碗中即成。美丽大讲

堂

这道菜鸡块软烂，丸子酥脆，清鲜可口，可补气补血。鸡肉含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素A，且易被人体吸收利用，有增强体力，强壮身体的作用。

爱心小提示

鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的仓库，应弃掉不吃。此外，鸡肉含有谷氨酸钠，可以说是“自带味精”。烹调鲜鸡时只需放油、精盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美。如果再放入花椒、大料等味儿厚的调料，反而会

第55节：第五章 吃出白里透红好气色(5)

把鸡的鲜味抢走。但买回的净光鸡由于没有开膛，常有一股恶味儿，做时可以适当放些花椒、大料，有助于驱除恶味儿。

160. 木耳腰片汤补气养肾小美女美食坊

小美女所做的美食：木耳腰片汤

小美女买来这些原料：

猪腰子300克、木耳25克、丝瓜100克、盐克、味精克、胡椒粉克、料酒10毫升、酱油毫升、醋毫升。

小美女是这么做的

1. 猪腰子剖开，去掉腰臊，划几刀切成鸡冠状片，泡入清水中。
 2. 木耳水发，并择洗干净。
 3. 丝瓜去籽，拍切成片。
 4. 锅中倒入清水烧开，放入腰片，焯至色发白捞出，沥干水。
 5. 盛入盆中，滴几滴酱油和醋，撒上胡椒粉。
 6. 另用锅倒入清汤，放入精盐、料酒、味精，调好口味。
 7. 放入木耳、丝瓜，烧开撇去浮沫，倒在盘中即可食用。
- 美丽大讲堂

猪腰即猪肾，俗称“腰子”，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素A、维生素B、维生素等。猪腰有补肾、强身的功效，对肾虚腰痛、水肿、遗精、盗汗、老人耳聋等症有一定的疗效。木耳口感细嫩，风味特殊，是一种营养丰富的著名食用菌。含糖类、蛋白质、脂肪、热量、氨基酸、维生素和矿物质，有益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血等功效。二者一起食用，补气养肾效果十分明显。

爱心小提示

新鲜的猪肾，为淡褐色，有光泽，组织结实，有弹性，略带臊味。而腐败变质的肾，色泽、组织、弹性极差，还有臭味。对于异常的肾如肿大、萎缩，或带有各色斑点和肿块的都不能食用。

有时我们吃猪腰时，感觉到有腥味，大多是因为猪腰内的白筋所造成的，所以剖开猪腰后，要仔细把白筋剔除干净，再放入水中用力将血水挤出即可。此外，在烹调时加入姜葱，适量的料酒也有去腥的效果，加点儿醋效果更好。

161. 五香牛肉好吃又补血小美女美食坊

小美女所做的美食：五香牛肉

小美女买来这些原料：

牛肉1000克、精盐50克、白糖15克、红酱油30毫升、姜块块、葱结只，料酒、茴香、桂皮、红米汁、白汤各适量。

小美女是这么做的

1. 沿牛肉的肌肉纤维方向用刀切开，再戳上若干洞；在砧板上先撒上少许精盐，将肉块放在上面反复推擦，至盐粒融化。2. 用上面的方法处理过的肉块放在大碗内腌天（夏季腌天），经过多次翻动，腌至肉红、硬、香。3. 锅内加水，武火烧滚，投入肉块，翻动几次，捞出刷洗清爽。在锅底先放锅垫，垫上放牛肉块，加入茴香、桂皮、葱结、姜块、料酒、白糖、酱油和红米汁，武火烧滚，至牛肉变成红色时，再加入白汤淹没牛肉，放入精盐适量，加盖烧沸，移文火焖煮小时左右，捞出，冷透后，按其肌肉纤维横向切片即可食用。

美丽大讲堂

五香牛肉不仅好吃，而且能补气血，益气力，开胃口。气血虚少、营养不足、体质虚弱人应多吃些牛肉。牛肉性味甘平，含有丰富的蛋白质，脂肪、维生素族、烟酸、钙、磷、铁、胆甾醇等成分，可强筋壮骨、补虚养血、化痰熄风，古有“牛肉补气，功同黄芪”之说。

爱心小提示

牛的不同部位，有不同的保健功用：牛筋性味甘平，有补肝强肾、益气力、续绝伤的作用；牛肝性味甘平，能补血养肝明目，夜盲、产后血虚、面色萎黄者可多食。牛血性味甘凉，能养血理血，滋阴润肤。牛脂能治诸疮疥癣。

162. 乌贼骨炖鸡益气止血小美女美食坊

小美女所做的美食：乌贼骨炖鸡

小美女买来这些原料：

乌贼骨30克、当归30克、鸡肉100克，精盐、味精各适量。

小美女是这么做的

1. 鸡肉洗净切丁，当归切片，乌贼骨打碎。2. 将鸡肉、当归、乌贼骨装入陶罐内加清水500毫升，精盐适量，上蒸笼蒸熟即可。

美丽大讲堂

乌贼骨含碳酸钙85%以上，此外，内壳中含蛋氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸等17种氨基酸，具有收敛止血的作用；当归和鸡肉都是补血佳品，所以对血虚型“功血”颇具疗效。

第56节：第五章 吃出白里透红好气色(6)

爱心小提示

许多女性朋友都把鸡肉当作可以减肥的食品，然而吃鸡肉能减肥并不是绝对的，一定要注意以下几点：

1. 用牛油高温油炸的鸡肉热量极高，不仅不能减肥，还会增肥。
 2. 鸡胸肉才是整鸡中热量和脂肪含量最低的部位。
 3. 鸡肉只有去掉鸡皮和可见脂肪油块，才能成为真正的减肥食品。
163. 姜母鸭活血滋阴温而不燥小美女美食坊

小美女所做的美食：姜母鸭

小美女买来这些原料：

熟地钱、当归钱、党参钱、川芎钱、黄芪钱、杞子钱、红枣6颗、姜母250克，蒜头10颗、米酒3瓶、老鸭一只。

小美女是这么做的

1. 用米酒将药膳料浸泡20分钟，待用。
2. 鸭宰杀后去毛，剖去内脏，冲洗干净，切成小块待用。
3. 用三汤匙麻油将鸭肉、姜母在锅内炒出香味，盛出待用。
4. 将鸭肉、药膳料、蒜头放入汤锅内，倒入米酒3瓶。先以武火将锅烧开，再转文火炖90分钟，至鸭肉炖烂后即可关火食用。

美丽大讲堂

熟地、当归、川芎有补血活血功效，杞子有滋阴作用，党参、黄芪有补气的效果，老鸭可以滋阴降火。因此，姜母鸭妙就妙在气血双补的同时，又搭配鸭肉的滋阴降火功效，使得此道药膳滋而不腻，温而不燥。

爱心小提示

需要指出的是鸭肉性凉，脾胃阴虚、腹痛、腹泻、腰痛、外感风寒者不宜食用鸭肉，

以免加重病情。此外，鸭肉不能与龟肉、鳖肉同食。本文中的姜母鸭是冬令进补的美味佳肴，宜在寒冷的冬季里，吃姜母鸭。由于鸭肉是我们餐桌上经常出现的美食，因此在购买时，一定要认真识别，不

能买注水鸭。注过水的鸭，翅膀下一般有红针点或呈乌黑色，其皮层有打滑的现象，肉质也特别有弹性，用手轻轻拍一下，会发出“噗噗”的声音。最快捷的识别方法是：用手指在鸭腔内膜上轻轻抠几下，如果是注过水的鸭，就会从肉里渗出水来。

164. 鲫鱼红豆汤补气利水消肿小美女美食坊

小美女所做的美食：鲫鱼红豆汤

小美女买来这些原料：

鲫鱼250克、红豆50克、姜片、黄酒15毫升、葱段、盐适量。

小美女是这么做的

1. 将鲫鱼刮鳞，剖腹去肠杂，并撕掉颌下硬皮后洗净，用黄酒腌渍片刻。2. 将红豆加水用微火煮至六成熟，然后放入鲫鱼、姜片、葱段和盐同煮成汤即成。美丽大讲堂

红豆除富含碳水化合物、脂肪、蛋白质和维生素外，还有别的豆类少有或没有

的三萜皂苷、烟酸等。中医认为红豆有滋补强壮、健脾养胃、利水除湿、和气排脓、清热解毒、通乳汁和补血的功效。鲫鱼能提高子宫的收缩力，可帮助去除“余血”。鲫鱼红豆汤是产后最好的补虚汤品。

爱心小提示

冬季的鲫鱼肉肥籽多，味尤鲜美，故民间有“冬鲫夏鲇”之说。

鲫鱼下锅前，人们往往忘不了刮鳞抠鳃、剖腹去脏，却很少去掉其咽喉齿（位于鳃后咽喉部的牙齿）。这样做出的鲫鱼，尤其是清炖、红烧时，其汤汁味道就欠佳，且有的泥味较重。故鲫鱼下锅前最好是去掉其咽喉齿。

165. 金针木耳汤女人补气的圣品小美女美食坊

小美女所做的美食：金针木耳汤

小美女买来这些原料：

干黄花菜150克、黑木耳20克、冬笋50克，盐、葱、香油、味精各适量。

小美女是这么做的

1. 将黄花菜用开水温泡分钟备用，将黑木耳洗净后加水煮30分钟，捞出备用。2. 将冬笋切成薄片备用。3. 锅内加入清汤或高汤，放进黄花菜、木耳、冬笋、盐和葱花，煮15分钟，加入味精、香油即可出锅。美丽大讲堂

黄花含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、核黄素及磷、铁等矿物元素，从古代起就是席上珍品，且性甘凉、无毒，具有清火、清热、止血、利尿、通乳、健胃等辅助疗效；木耳营养丰富，有益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血的功效。这道汤和胃利肾，利尿止血，养肝明目，适用于慢性肾炎水肿、失眠、吐血、尿血等病人。

第57节：第五章 吃出白里透红好气色(7)

爱心小提示

黄花菜的菜心含有一种叫秋水仙碱的物质，人食用以后，会在体内氧化为二秋水仙碱，这是一种有毒物质，对于人体消化系统和泌尿系统有强刺激作用，对神经系统有抑制作用。据查，成人误食未经处理过的鲜黄花菜100克以上即可引起中毒！

食用黄花菜中毒的症状为：头疼、头晕、恶心、呕吐、腹疼、腹胀、腹泻，严重者还伴有发冷、发热，四肢麻木等症状，须立即送医院治疗。

那么，怎样正确的食用黄花菜呢？首先，新鲜的黄花菜要摘去花蕊，然后用沸水烫，捞出，再放入凉水中浸泡，即可有效祛除有毒物质，这样就可以放心大胆的食用了。

166. 鸽子炖三七活血化淤小美女美食坊

小美女所做的美食：鸽子炖三七

小美女买来这些原料：

雏鸽只、汉三七10克。

小美女是这么做的

1. 将活雏鸽只宰杀，去除内脏洗净。2. 将汉三七用粗纱布包放入雏鸽腹中，缝封。3. 文火煮熟，吃肉、饮汤。美丽大讲堂

鸽子肉味鲜美，营养丰富，还有一定的辅助医疗作用。鸽肉含有丰富的蛋白质、钙、铁、铜等元素及维生素A、维生素B、维生素等。鸽肝中含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防治动脉硬化。民间称鸽子为“甜血动物”，贫血的人食用后有助于恢复健康。乳鸽的骨内含有丰富的软骨素，经常食用，具有改善皮肤细

胞活力，增强皮肤弹性，改善血液循环，保持面色红润等功效。鸽肉中还含有丰富的泛酸，对脱发、白发和未毛先衰等有很好的疗效。乳鸽含有较多的支链氨基酸和精氨酸可促进体内蛋白质的合成，

加快创伤愈合。中医认为，鸽肉易于消化，具有滋补益气、祛风解毒的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的补益治疗作用；而汉三七味甘微苦，性温，具有良好的止血功效，显著的造血功能；能加强和改善冠脉微循环。二者一起炖，活血化淤功效非凡。

爱心小提示

食鸽以清蒸或煲汤最好，这样能使营养成分保存最为完好。

Chapter6

第58节：第六章 特殊时期不一样的吃法(1)

第六章 特殊时期不一样的吃法

美丽的女人生活很精致，美丽的她也难免会双眉微颦。在“老朋友”来访的日子里，总是会有大大小小的麻烦。但是这些小美女统统地不怕，在这个特殊的时期，小美女对“老朋友”有特殊的招待，使自己特殊时期也一样的美丽。小美女的秘密，你不可不知哦！

167. 丝瓜汤有效缓解月经不调小美女美食坊

小美女所做的美食：鲜美丝瓜肉片汤

小美女买来这些原料：

丝瓜250克、瘦猪肉200克、植物油适量、盐克、味精克、胡椒粉0.5克、料酒毫升、葱段克、姜片10克。

小美女是这么做的

1. 丝瓜去皮、洗净，对剖两半、切片。2. 猪肉洗净，下沸水锅氽一下，捞出沥水，切成片。3. 锅中放油烧热，煸香葱段、姜片，再下肉片炒干水分，烹入料酒，加入清水750克，再加盐、味精、胡椒粉，煮至肉熟。4. 锅中加入丝瓜片煮至断生，去掉葱段、姜片不用，盛入汤盆即可食用。美丽大讲堂

许多女性朋友都会有月经不调的问题，月经不调包括月经经期及周期不规律，经量异常，生理期间身体不适等。要解决这个问题，平时可多吃丝瓜。丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒之功效。

爱心小提示

丝瓜除了做汤喝，我们还可以采取下列食法来治理月经不调的问题。

方法1：丝瓜络个，加水碗煎服，常喝可调理月经不顺。

方法2：烘干丝瓜子，加水碗煎服，水开后加入少量红糖，冲黄酒温服。早晚各次，对调理月经不顺有效。

方法3：老丝瓜个，烧干后研成细末，每次服克，盐开水调服，可治疗月经过多。

168. 菜花做肴小腹不再疼痛小美女美食坊

小美女所做的美食：双色菜花

小美女买来这些原料：

菜花400克、番茄个、青菜棵、姜片、盐10克、糖10克、生抽15毫升、橄榄油适量。

小美女是这么做的

1. 菜花洗净，掰成小块，块要小一点儿。2. 将番茄洗净，用开水烫一下，去皮切成小块；青菜洗净，切段；姜切丝。3. 中火烧油锅，等油烧热后爆香姜丝，倒入菜花，不停翻炒，菜花成熟后，放切好的番茄翻炒。4. 番茄炒软后，放入青菜继续炒分钟，然后加适量蘑菇精、糖、生抽、盐即可。美丽大讲堂

双色菜花味稍酸，菜香醇厚，含有丰富的维生素和膳食纤维，可缓解小腹疼痛。菜花中含有维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素等多种特殊成分，可清血健身，菜花也是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险；多吃菜花还会使血管壁加厚，不容易破裂。丰富的维生素含量，使菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可防止感冒和坏血病的发生；番茄也可健胃消食，对高血压、高血脂患者尤为适宜。

爱心小提示

菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，这样可灭菜虫，去除残留农药；吃菜花时要多嚼几次，

这样才更有利于营养的吸收。如果用菜花制作凉菜，则不用加酱油，如果偏好酱油的口味，可以少加生抽；菜花焯水后，应放入凉开

水内过凉，捞出沥净水再用；烹制菜花时烧煮和加盐时间不宜过长，这样才不致丧失和破坏防癌抗癌的有效成分。

169. 姜枣红糖水可抑制痛经和黄褐斑小美女美食坊

小美女所做的美食：姜枣红糖水

小美女买来这些原料：

干姜30克、大枣30克、红糖30克。

小美女是这么做的

将干姜、大枣洗净；干姜切片，大枣去核，加红糖用水煎。喝汤，吃大枣。

美丽大讲堂

姜，枣互伍，俗称“小桂枝汤”，有温中健胃，调和营卫，外症得之解肌，里症得之补虚的功效。凡头痛咳嗽、病后体虚、惊悸失眠、五劳七伤皆宜。而且此汤有温经散寒功效，适用于寒性痛经及黄褐斑。

爱心小提示

由于月经期会损失一部分血液。因此，月经后期需要多补充含蛋白及铁、钾、钠、钙、镁的食物，如肉、蛋、奶等。

170. 山楂桂枝红糖汤让经期脸色更红润小美女美食坊

小美女所做的美食：山楂桂枝红糖汤

小美女买来这些原料：

山楂肉15克、桂枝克、红糖30克。

小美女是这么做的

将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水碗，用文火煎至碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可食用。

美丽大讲堂

山楂桂枝红糖汤具有温经通脉，化淤止痛的功效。在经期喝此汤，可使脸色更红润。如果有寒性痛经症及面色无华，可饮此汤。汤中的桂枝含有挥发油，主要成分为桂皮醛，可温经通阳、发汗解表，

在妇科方面适用于血虚寒凝之月经不调与痛经症状；加上山楂可增强子宫血液循环。

爱心小提示

女性朋友可在经前星期开始服用此茶饮，至经行第天止。月经来潮时可热敷腹部，使经血较易排出，这样感觉会较舒服。

171. 姜汁薏仁粥让经期的肌肤更滋润小美女美食坊

小美女所做的美食：姜汁薏仁粥

小美女买来这些原料：

干姜10克、艾叶10克、薏仁30克。

小美女是这么做的

1. 将干姜、艾叶水煎取汁。2. 将薏仁煮粥，到八成熟放入姜、艾叶汁同煮至熟即可。美丽大讲堂

姜汁薏仁粥具有温经、化淤、散寒、除湿和润肤的功效，在经期喝，可以让肌肤更滋润。薏仁又是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、斑雀、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑，对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有良好疗效；生姜具有抑制皮肤真菌的功效。二者配合润肤能力强大。

爱心小提示

姜是很好的调味品，我们做甜酸汤时兑姜汁，有特殊的甜酸味；冷冻肉加热前用姜汁浸渍，可使肉返鲜；而鲜姜汁可以用于腌拌菠菜、扁豆、松花蛋，以及清蒸鱼、清蒸螃蟹的蘸食用。

第59节：第六章 特殊时期不一样的吃法(2)

172. 黑木耳红枣饮经期美肤益颜小美女美食坊

小美女所做的美食：黑木耳红枣饮小美女买来这些原料：黑木耳30克、红枣20枚。

小美女是这么做的

1. 将黑木耳、红枣洗净；并将红枣去核。2. 将黑木耳、红枣加水煮沸，去渣即可服用。

美丽大讲堂

女性朋友在经期，如果能常饮用黑木耳红枣饮，皮肤会保持得不错呦。因为此方具有补中益气，养血止血，美肤益颜的功效。月经过多、贫血的朋友可以多喝。

爱心小提示

干木耳烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃。鲜木耳含有毒素不可食用。

173. 乌豆蛋酒汤特殊时期的补血养颜汤小美女美食坊

小美女所做的美食：乌豆蛋酒汤

小美女买来这些原料：

乌豆60克、鸡蛋个、黄酒或米酒100毫升。

小美女是这么做的

将乌豆与鸡蛋加水同煮即可。

美丽大讲堂

黑豆中蛋白质含量高，还含有18种氨基酸，特别是人体必需的种氨基酸；黑豆还含有19种油酸，其不饱和脂肪酸含量达80%，吸收率高达95%以上，除能满足人体对脂肪的需要外，还有降低血中胆固醇的作用。黑豆基本不含胆固醇，只含植物固醇，而植物固醇不被人体吸收利用，又有抑制人体吸收胆固醇、降低胆固醇在血液中含量的作用。因此，常食黑豆，能软化血管，滋润皮肤，延缓衰老。黑豆含有

丰富的维生素，其中族和族维生素含量最高，维生素的含量比肉类还高，维生素是一种相当重要的保持青春健美的物质。黑豆皮为黑色，含有花青素，花青素是很好的抗氧化剂，能清除体内自由基，尤其是在胃的酸性环境下，抗氧化效

果好，养颜美容，增加肠胃蠕动。

爱心小提示

黑豆对健康十分有益，但不适宜生吃，尤其是肠胃不好的人会出现胀气现象，但加热之后，部分营养成分又会被高温分解掉。

174. 益母草香附汤特殊时期肌肤更光艳小美女美食坊

小美女所做的美食：益母草香附汤

小美女买来这些原料：

益母草100克、香附100克、鸡肉250克、葱白根。

小美女是这么做的

1. 将鸡肉洗净，切块。2. 将葱白拍烂，与鸡肉、益母草、香附加水同煎，鸡肉熟后即可。美丽大讲堂

益母草含有多种微量元素，可以增强体质。其中硒具有增强免疫细胞活力、降低动脉粥样硬化的发生以及提高肌体防御疾病功能体系的作用；锰能抗氧化、防衰老、抗疲劳及抑制癌细胞的增生。因此，益母草能养颜美容，抗衰防老。此汤理气解郁，调经止痛，是女性朋友的美颜佳肴。

爱心小提示

有许多女性朋友经常吃益母草膏，这样好吗？

女性经常服用益母草膏是非常有好处的，因为都是纯中药制剂，对身体无副作用，而且有活血化淤之功效。但因为为是中药制剂，尽量不要长期服用，可以周期服用。每次周期最长不要超过三个月，倘若已经服用了三个月，那就要停停了，然后再服。

175. 山楂葵子红糖汤经期美容效果更佳小美女美食坊

小美女所做的美食：山楂葵子红糖汤

小美女买来这些原料：

葵花子仁50克、山楂50克、红糖100克。

小美女是这么做的

1. 山楂洗净、去核，切块。2. 葵花子仁、山楂、红糖一齐放入锅中，加适量水一起炖，开后去渣取汤。美丽大讲堂

山楂葵子红糖汤具有补中益气，健脾益胃，和血悦色的功效。在月经来潮前5日饮用此汤，止痛、美容效果会更好。葵花子仁营养丰富，其含有的脂肪主要为不饱和脂肪，而且不含胆固醇；亚油酸含量也很高，有助于降低人体的血液胆固醇水平，有益于保护心血管健康。丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素使葵花子具有预防贫血等疾病的作用。葵花子是维生素B1和维生素的良好来源，常食炒葵花子可悦色美容，改善脱发症状。用葵花子仁做汤，其美容效果更佳。

第60节：第六章 特殊时期不一样的吃法(3)

爱心小提示

食用葵花子要适量。大量食用葵花子会严重耗费唾液，久而久之会影响人的口腔健康甚至影响消化。葵花子炒后性多温燥，多食易出现口干、口疮、牙痛等“上火”症状。尽量用手剥壳，或使用剥壳器，以免经常用牙齿嗑葵花子而损伤牙釉质。

176. 百合生地茶缓解经期炎症小美女美食坊

小美女所做的美食：百合生地茶

小美女买来这些原料：

百合20克、生地10克、水400毫升。

小美女是这么做的

将百合、生地加水熬煮即可。

美丽大讲堂

经期间，常饮百合生地茶可缓解发炎症状。茶中的百合味甘、性微寒，具有清心安神的功效，能稳定经期前的情绪；生地味甘苦、性寒，可滋阴、降火，减缓发炎症状。

爱心小提示

购买生地时，应选择重量较重，乌黑油润的；由于鲜生地味甘苦性大寒，作用与干地黄相似，滋阴之力稍逊，但清热生津，凉血止血之力较强。因此脾虚湿滞腹满便溏者，不宜使用。

177. 红糖姜汤缓疼痛小美女美食坊

小美女所做的美食：红糖姜汤小美女买来这些原料：

红糖20克、生姜片、葱白段、水适量。

小美女是这么做的

1. 砂锅内加入生姜、葱白和水，文火煮开。2. 加入红糖再煮开即可饮用。美丽大讲堂

姜是人人离不开的调味品，具有发汗解毒、温中止呕、稀释血液，降低胆固醇，清除自由基，抗衰老的功效。而红糖性温、味甘，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。生姜与红糖、葱白合用，缓解疼痛的作用尤佳。

爱心小提示

有许多注重养生的家庭已经开始以红糖取代黄糖或白糖应用在一般烹调上，替代使用时要注意不可完全取代白糖或黄糖的分量来调味，因为白糖与黄糖甜度比红糖低，如果添加相同分量的红糖，做出来的味道会过甜，菜色也会过深，应适量减少分量和斟酌菜色来添加。

178. 红枣粳米粥香甜可口的天然维生素小美女美食坊

小美女所做的美食：红枣粳米粥小美女买来这些原料：红枣50克、粳米100克。

小美女是这么做的

1. 红枣洗净、去核。2. 将红枣、粳米同煮熟后即可食用。

美丽大讲堂

大枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素族、维生素C、维生素P

以及磷、钙、铁等成分，营养丰富。

红枣是天然维生素丸，对美容皮肤大有益处。原来红枣含有大量维生素可促

进皮下血液循环，使皮肤和毛发光润，面部皱纹平整，皮肤更加健美；而且红枣中

所含的维生素是一种活性很强的还原性抗氧化物质，参与体内的生理氧化还原过

程，防止黑色素在体内慢性沉淀，可有效地减少色素老年斑的产生；红枣中所含的

糖类、脂肪、蛋白质是保护肝脏的营养剂。它能促进肝脏合成蛋白，增加血清红蛋

白与白蛋白含量，调整白蛋白与球蛋白比例，有预防输血反应、降低血清谷丙转氨

酶水平等作用；红枣有健脾养胃之功效。“脾好则皮坚”，皮肤容光焕发，毛发则有

了安身之处，所以常食营养丰富的红枣可以防止毛发脱落，而且可长出乌黑发亮的

头发。红枣中含有糖类、蛋白质、脂肪、有机酸，对大脑有补益作用。用红枣与面

粉制成枣糕，能养胃补脑。此外“红枣有补中益气，养血安神”之功效。红枣中的

高维生素含量，对人体毛细血管有健全的作用。红枣还可以促进睡眠，另外红枣还

有补充钙质，防治遗精，防腹泻等作用。可见多吃红枣对我们的健康非常有益。

爱心小提示

尽管红枣是保健佳果，但由于其含糖量较高，因而大便秘结、内热甚者不宜食用。《随息居饮食谱》中说：“多食患胀泄热湿，最不益人。凡小儿、产后及温热、暑热诸病前后，黄疸、肿胀并忌之。”

179. 鸡蛋菜篮子里的珍珠小美女美食坊

第61节：第六章 特殊时期不一样的吃法(4)

小美女所做的美食：鸡蛋羹小美女买来这些原料：

鸡蛋个、虾皮10克、葱花克、精盐适量、味精适量、香油适量、凉开水150毫升。

小美女是这么做的

1. 将鸡蛋磕入碗中，加入精盐、味精、香油、葱花、虾皮搅打均匀，再加入凉开水调匀。2. 蒸锅置火上，加水烧开，把蛋羹碗放入屉内，加盖用旺火蒸15分钟左右即可食用。美丽大讲堂

鸡蛋是营养丰富的食品，多食鸡蛋对人体有益。

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，蛋白质为优质蛋白，对肝脏组织损伤有修复作用；

鸡蛋富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生；

鸡蛋中含有较多的维生素和其他微量元素，可以分解和氧化人体内的致癌物质，具有防癌作用。

爱心小提示

我们以鸡蛋为食材进行烹调时，可用如下几个小窍门：

1. 煎荷包蛋时，锅一定要热才能放油，放油后调成中火，才不会让鸡蛋因为温度太高而煎得过老而干硬。2. 鸡蛋要用冷水下锅，然后缓慢升温，水开后煮分钟左右停火，保温分钟左右，取出用冷水过凉即可，这种方法可防止蛋壳破裂，使蛋壳易于剥掉；煮鸡蛋时可以在水中加少许盐，这样蛋白凝结更快，可防止蛋白外溢，使鸡蛋中的营养成分保存完好。3. 炒鸡蛋不需放味精。4. 需要用鸡蛋白时，可用针在蛋壳的两端各扎个孔，蛋白会从孔流出来，而蛋黄仍留在蛋壳里；也可用纸卷成漏斗状，“漏斗”口下放只杯子或碗，把蛋打开倒进“纸漏斗”里，蛋白顺着“漏斗”流入容器内，而蛋黄则整个留在“漏

斗”里；如果把蛋壳打成两瓣，下面放一容器，把蛋黄在两瓣蛋壳里互相倒次，蛋白、蛋黄即可分开。

180. 鲫鱼味道鲜美的水中精灵小美女美食坊

小美女所做的美食：醋酥鲫鱼

小美女买来这些原料：

小鲫鱼、猪肉皮、猪骨、蒜、姜、盐、酱油、料酒、大料、清水各适量，葱、白糖、醋、香油各适量。

小美女是这么做的

1. 将猪肉皮刮净，于开水中氽透，捞出卷成卷；葱切寸长的段，姜切片。2. 在砂锅里垫上猪骨、竹筴子，把鱼头朝锅心一条挨一条码成一个圆圈中间留一孔)，加入葱段、姜片、大料。在两条鱼之间放上葱段。将猪肉皮卷填在鱼尾部的空隙里，撒上白糖，放入醋、酱油、盐、香油、料酒和清水，水量以浸没鱼为度。烧开后，用微火把鱼煨至酥烂，晾凉装盘，浇上原汤，即可食用。美丽大讲堂

据分析，每100克鲫鱼肉含蛋白质13克，脂肪1.1克，糖0.1克，硫胺素6.6毫克，核黄素0.07毫克，尼克酸2.4毫克，钙54毫克，磷203毫克，铁2.5毫克，可谓营养价值极高。另外，鲫鱼的药用价值极高，其性味甘、平、温，入胃、肾，具有和中补虚、除湿利水、补虚羸、温胃进食、补中生气之功效，尤其是活鲫鱼炆汤在通乳方面有其他药物不可比拟的作用。

爱心小提示

鲫鱼不宜和大蒜、砂糖、盖菜、沙参、蜂蜜、猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉，以

及中药麦冬、厚朴一同食用。吃鱼前后忌喝茶。

181. 猪肝丰富的铁元素让你面色红润小美女美食坊

小美女所做的美食：猪肝泥

小美女买来这些原料：

猪肝50克、香油克、酱油少许、精盐少许。

小美女是这么做的

1. 将猪肝洗净、横剖开，去掉筋膜和脂肪，放在菜板上，用刀轻轻剁成泥状。2. 将肝放入碗内，加入香油、酱油及精盐调匀，蒸2030分钟即可食用。美丽大讲堂

猪肝含有丰富的铁、磷，是造血不可缺少的原料。猪肝中富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。猪肝中含有丰富的维生素A，常吃猪肝，可逐渐消除眼科病症。据近代医学研究发现，猪肝具有多种抗癌物质，如维生素C、硒等，而且肝脏还具有较强的抑癌能力和抗疲劳的特殊物质。肝脏是贮存养料的器官，同时又是解毒器官，不断发挥其解毒作用，经肝脏代谢后，有毒物质和解毒产物可以随胆汁的分泌而排出体外。所以，正常的肝脏本身是无毒的，可以放心食用。

第62节：第六章 特殊时期不一样的吃法(5)

爱心小提示

猪肝以其营养丰富而著称，可是如处理不当，其中积累的代谢毒素会对身体造成伤害。所以在烹调前应先冲洗10分钟，然后切片在水（淡盐水）中浸泡半小时（反复换水直到水清）。清除掉滞留的肝血和胆汁。清洗干净后用料酒、酱油、干淀粉拌匀上浆，入油锅氽至挺起。其后留油加热，再次回锅，加汤略炒，少许淀粉勾芡即可，颜色以全熟褐色为准。此种方法可以更好地清毒杀菌灭虫。

182. 排骨经期钙质的最佳来源小美女美食坊

小美女所做的美食：酱汁排骨

小美女买来这些原料：

猪肋排骨肉1000克、酱油30克、白糖50克、料酒25克、味精10克、精盐10克、八角克、桂皮克、葱姜各10克。

小美女是这么做的

1. 将腌好的排骨下锅，放至出水，洗净。2. 锅内放入竹箬垫底，将排骨整齐放入，加料酒、八角、桂皮、葱姜、清水，用武火烧沸后，再加入白糖、酱油盖好锅盖，用中火烧至汁稠。3. 食时改刀装盘，浇上原汁即可食用。美丽大讲堂

排骨是指猪、牛、羊等动物剔肉后剩下的肋骨和脊椎骨，上面还附有少量肉，可以食用。排骨除含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等，可为人体提供钙质。

爱心小提示

做排骨时，少放醋，多放酱油，看颜色差不多就好了。糖和盐按口味放。最好用高压锅做排骨。

183. 西兰花补充经期流失维生素小美女美食坊

小美女所做的美食：蒜蓉西兰花

小美女买来这些原料：

西兰花朵、蒜瓣、盐匙、鸡精少许、色拉油适量。

小美女是这么做的

1. 将西兰花拆成小朵，洗净控干水，蒜切成蒜末。2. 锅中倒适量水，烧开后放入一点色拉油，将西兰花倒入水中焯熟，大约分钟左右就可捞出。3. 锅洗净，倒适量色拉油，将蒜末炒香。4. 将焯过的西兰花倒入同炒。5. 炒西兰花，加两匙焯西兰花的水，加盐、鸡精调味，关火，盛入盘中即可食用。美丽大讲堂

西兰花营养丰富，口感绝佳，在十大健康食品中排名

第四。女性朋友在经期时，可以多食用西兰花，以补充维生素。菜花含维生素较多，比大白菜、番茄、芹菜都高；另外西兰花还有增强机体免疫功能，不但有利于人的生长发育，而且能提高人体免疫功能，促进肝脏解毒，增强人的体质，增加抗病能力。

爱心小提示

西兰花煮后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的是，在烫西兰花时，时间不宜太长，否则失去口感，拌出的菜也会大打折扣；西兰花焯水后，应放入凉开水内过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，否则会破坏防癌抗癌的有效成分。

184. 南瓜营养丰富，老少皆宜小美女美食坊

小美女所做的美食：糖醋南瓜丸

小美女买来这些原料：

南瓜500克、面粉500克、精盐适量、白糖醋适量、淀粉适量、植物油适量。

小美女是这么做的

1. 将南瓜去皮、去瓢，洗净切块，蒸熟后，取出，控水。2. 将南瓜加面粉、白糖、食盐等，揉成面团状。3. 锅内放油，烧至七成热，把南瓜挤成小圆球状丸子，入油炸至金黄色捞出。4. 锅内留底油，倒入清水100毫升，加白糖和少许精盐勾芡，淋入少许香醋，倒入丸子调匀即可。美丽大讲堂

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素和钙、磷等成分。其营养丰富，不仅有较高的食用价值，而且还有不可忽视的食疗作用。

南瓜可解毒。南瓜内含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，起到解毒作用。

南瓜可保护胃黏膜，帮助消化。南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡面愈合，适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。

第63节：第六章 特殊时期不一样的吃法(6)

可以防治糖尿病，降低血糖。南瓜含有丰富的钴，在各类蔬菜中居首位。钴能促进人体的新陈代谢，改善造血功能，并参与人体内维生素B12的合成，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病，降低血糖有特殊的作用。

可消除致癌物质。南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，有防癌功效，并能帮助肝、肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再生能力。

可以促进生长发育。南瓜中含有丰富锌，参与人体内核酸、蛋白质合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。南瓜中所含的甘露醇有通大便的作用，可减少粪便中毒素对人体的危害，防止结肠癌的发生。

爱心小提示

许多人都喜欢吃南瓜饼，下面告诉大家做法：原料：南瓜250克、糯米粉250克、奶粉25克、白砂糖40克、豆沙馅50克。制作：1. 将南瓜去皮洗净切片，上笼蒸酥，趁热加糯米粉、奶粉、白砂糖、猪油，拌匀，揉和成南瓜饼皮坯。

2. 豆沙搓成圆的馅心。取南瓜饼坯搓包上馅，压成圆饼。3. 锅内注入清油，待油温升至120℃时，把南瓜饼放在漏勺内入油中用文火浸炸，至南瓜饼膨胀，捞出待油温升至160℃时复炸至发脆即好。

185. 胡萝卜预防癌症的红色卫士小美女美食坊

小美女所做的美食：菊花胡萝卜汤

小美女买来这些原料：

菊花克、胡萝卜100克、葱花克、食盐适量、味精克、清汤适量、香油毫升。

小美女是这么做的

1. 胡萝卜洗净切片，放入盘中备用。2. 锅上火，注入清汤，放入菊花、食盐、胡萝卜后煮熟。3. 淋上香油，撒入味精，出锅后盛入

汤盆即可食用。美丽大讲堂

这道汤具有防癌的作用。菊花性凉、味苦，入肺、肝、肾经，有清热解毒、凉

血的作用，胡萝卜味甘、性平，入脾、胃、肺经。胡萝卜含有大量的 β -胡萝卜素，可滋肝、养血、明目。 β -胡萝卜素还是强力抗氧化剂，可防止细胞遭受破坏引起的癌病变，预防早衰及白内障。事实上，胡萝卜是预防癌症的红色卫士。胡萝卜含有大量胡萝卜素和植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌；胡萝卜素转变成维生素A，有助于增强机体的免疫机能，对预防细胞癌变具有重要作用；胡萝卜中的木质素也能提高肌体免疫机制，间接消灭癌细胞。

爱心小提示

酒与胡萝卜不宜同食，否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝病；另外萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。

186. 牛奶营养饮品的代表小美女美食坊

小美女所做的美食：脆炸鲜奶

小美女买来这些原料：

鲜奶500克、生粉100克、糖100克、鸡蛋个、面粉750克、盐适量、发酵粉汤匙、油1000毫升。

小美女是这么做的

1. 将鸡蛋打到小碗内，只用蛋清。
2. 把牛奶、糖、生粉、蛋白一同倒在大汤碗中，搅拌均匀。
3. 将汤碗中的牛奶、糖、生粉等倒入锅中，煮沸后转为文火，慢慢翻炒至呈糊状后铲起放在盘内摊平晾凉，然后放入冰箱上格，待冷却变硬后取出切块。
4. 面粉加油150毫升、水250毫升、盐、发酵粉放在盆内拌匀，调成炸牛奶用的脆浆。
5. 锅里放油，烧至六成热，然后再将切好的冰奶糕滚上脆浆，逐只放入油锅，炸至金黄色即可食用。

美丽大讲堂

每个女性朋友的餐桌上都应有牛奶。它营养丰富、容易消化吸收、物美价廉、食用方便，是“最接近完美”的食品，人称“白色血液”，是最理想的天然食品。

牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白、白蛋白、球蛋白、乳蛋白等，所含的20多种氨基酸中有人体必须的种氨基酸，奶蛋白质是全价的蛋白质，它的消化率高达98%。乳脂肪是高质量的脂肪，品质最好，它的消化率在95%以上，而且含有大量的脂溶性维生素。奶中的乳糖是半乳糖和乳糖，是最容易消化吸收的糖类。奶中的矿物质和微量元素都是溶解状态，而且各种矿物质的含量比例，特别是钙、磷的比例比较合适，很容易消化吸收。

第64节：第六章 特殊时期不一样的吃法(7)

牛奶还有其他功用，下面一一介绍。

1. 抑制肿瘤。牛奶和奶制品干酪中含有一种CLA的物质，能有效破坏人体内有致癌危险的自由基，并能迅速和细胞膜结合，使细胞处于防御制癌物质侵入的状态，从而起到防癌作用。而且牛奶中所含的钙能在人体肠道内有效破坏致癌物质，使其分解改变成非致癌物质，并排出体外。牛奶中所含的维生素A、维生素B2、维生素等对胃癌和结肠癌都有一定的预防作用。而且牛奶中还含有多种能增强人体抗病能力的免疫球蛋白抗体，也有防癌作用。另外酸牛奶中含有一种酶，能有效防止癌症患者因化学疗法和放射疗法所引起的副作用。2. 镇静安神。牛奶之所以具有镇静安神作用是因为含有一种可抑制神经兴奋的成分，如苯甲二氮莨。3. 美容养颜。牛奶营养丰富，含有高级的脂肪、各种蛋白质、维生素、矿物质，特别是含有较多维生素族，它们能滋润肌肤，保护表皮、防裂、防皱使皮肤光滑柔软白嫩，使头发乌黑减少脱落，从而起到护肤美容作用。牛奶中所含的铁、铜和维生素A，有美容养颜作用可使皮肤保持光滑滋润。牛奶中的乳清对面部皱纹有消除作用。牛奶还能为皮肤提供封闭性油脂，形成薄膜以防皮肤水分蒸发，另外，还能暂时提供水分，所以牛奶是天然的护肤品，也是“绿色护肤品”。4. 有助减肥。奶制品含有高脂肪和热量，所以许多人为了减肥而不吃奶制品。

然而研究显示，奶制品中丰富的钙元素，对人体内的脂肪降解非常重要。

5. 促进幼儿大脑发育。牛奶中含有的磷，对促进幼儿大脑发育有着重要的作用。爱心小提示

研究表明，牛奶最好在傍晚或临睡之前半小时饮用。这是因为牛奶中含有两种过去人们未知的催眠物质，其中一种是能够促进睡眠的以血清素合成的色氨酸，由于它的作用，往往只需要一杯牛奶就可以

使人入睡；另外一种则是具有类似麻醉镇静作用的天然吗啡类的物质。所以，如果在早晨饮奶，就必然会使人的大脑皮层受到抑制，影响白天的工作和学习。此外，早晨饮奶也不利于消化和吸收，这是因为牛奶的蛋白质要经过胃和小肠的分解形成氨基酸后才能被人体吸收，而早晨空腹状态下，胃、肠的排空是很快的，因此牛奶还来不及消化就被排到了大肠。

第65节：第七章 美丽健康好孕妈妈(1)

Chapter7

第七章 美丽健康好孕妈妈

当妈妈是一件让所有的爱美女士感觉既幸福又有几分的失落的事情。生理上的变化，时刻威胁着往日的美丽，不能不令准妈妈们烦心。来看看美丽的孕妈妈是怎么吃的吧，看看她们怎么吃才能做到一个人吃，两个人补。让食物为母子提供营养的同时，更使孕妈妈焕发出母性的光辉。

187. 孕妇多吃瘦肉有利于铁的吸收小美女美食坊

小美女所做的美食：黄花菜瘦肉粥

小美女买来这些原料：

黄花菜50克、瘦肉100克、大米100克、盐适量、葱适量、姜适量。

小美女是这么做的

1. 将黄花菜洗净；瘦肉洗净切片。2. 将黄花菜、瘦肉与大米同煮成粥，肉将熟时，加入调料即可食用。美丽大讲堂

孕妇需要充足的血，但血需要铁才能充足。含铁的食物主要有各种动物（猪、牛、羊、鸡等）的瘦肉和肝脏，而且动物瘦肉和肝脏中的铁的吸收率高。而且动物肌肉中含有促进非动物铁吸收的物质，对食物中的非动物铁有促进吸收作用。

爱心小提示

孕妇每日需铁量为1000毫克。因此，孕妇多吃一些动物瘦肉、肝脏和动物血含铁量高的食品以补充大量的铁是必要的。

188. 孕妇多吃芹菜可降压利尿小美女美食坊

小美女所做的美食：虾米炒芹菜小美女买来这些原料：

干虾米10克、芹菜200克、植物油10毫升、酱油10毫升、盐25克。

小美女是这么做的

1. 将虾米用温水浸泡；芹菜择好洗净，切成短段，用开水烫过。
2. 锅置火上，放油烧热，下芹菜快炒，放入虾米、酱油、盐，用旺火快炒几下即可。美丽大讲堂

此菜含有丰富的钙、铁、磷，适宜孕妇食用。此外，菜中的芹菜还有平肝降压、镇静安神的作用。芹菜含酸性的降压成分，临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有效；芹菜素有利于安定情绪，消除烦躁；芹菜还含有利尿的有效成分，消除体内水钠潴留，利尿消肿。

爱心小提示

女性在怀孕期间，一方面要补充自身变化所需要的营养物质，另一方面要供应胎儿生长发育所需要的营养物质。因此，为了保证胎儿和母亲的健康，必须供给孕妇丰富的营养物质。而且还要根据不同阶段，补充不同的营养。如怀孕后的前三个月，孕妇在饮食中稍增加一些鸡蛋、瘦肉、猪肝及蔬菜水果；孕后个月，胎儿生长较快，这时期要以增加副食为主，多供给营养丰富的食物，如蛋、奶、鱼、瘦肉、豆类及青菜、水果，并可增加干酵母，鱼肝油和钙片等；多吃芹菜、韭菜、苹果、梨等，以利通便；怀孕后的最后两个月，孕妇饮食中必须富有各种营养物质，以保证胎儿迅速生长的需要。

189. 红曲烧鸡绽放运气好气色小美女美食坊

小美女所做的美食：红曲烧鸡小美女买来这些原料：鸡腿600克、红曲米大匙、油大匙、绍酒大匙、生抽酱油大匙、老抽

酱油大匙、水杯、红糖大匙、八角粒、桂皮一小块、丁香粒、盐1/茶匙、橄榄油大匙、葱1根、姜片3片。

小美女是这么做的

1. 鸡腿洗净沥水，斩块。
2. 红曲米大匙用小块纱布包起扎紧。
3. 将葱根洗净切段。
4. 在不粘锅内放油，置炉上，放入葱段、姜片和鸡块炒出香味，放入所有调料武火煮滚，调文火焖煮30分钟。开大中火收汁即可出锅食用。美丽大讲堂

红曲米是中国独特的传统食品，营养丰富、无毒无害、具有健脾消食、活血化淤的特殊功效。能降低人体血液中胆固醇，可调节血脂，使孕妇的气色变好。

爱心小提示

红曲是用红曲霉菌在大米中培养发酵而成；红曲水是用红曲米染色而成，一般都是把红曲米制成红曲水使用，其方法是：将红曲米50克用石磨或粉碎机碾碎（也可整粒使用），然后放入升清水中煮沸，改文火续煮分钟，然后用纱布过滤去渣，即得红曲水；红曲米经粉碎后就成为红曲粉。

190. 甜豌豆炒虾仁孕妈妈不再厌食小美女美食坊

小美女所做的美食：甜豌豆炒虾仁

小美女买来这些原料：

虾仁200克、甜豌豆100克、鸡汤适量、料酒适量、盐适量、淀粉水适量。

小美女是这么做的

1. 洗净甜豌豆并放入开水锅中，用淡盐水焯一下，捞出待用。
2. 锅中放入油烧至三成热时，将虾仁入锅快速翻炒约10秒钟，倒入漏勺，控油。
3. 炒锅内留底油烧热，放入甜豌豆翻炒几下，再烹入料酒、鸡汤和盐，随即放入虾仁，用淀粉水勾薄芡，颠翻几下即可出锅食用。美丽大讲台

豌豆营养丰富，含蛋白质、碳水化合物、脂肪和多种维生素；虾仁含丰富的蛋白质和钙质，具有开胃补肾的功效。常食此菜，孕妈妈可补充钙和蛋白质，不再厌食。

爱心小提示

豌豆粒多食会发生腹胀，故不宜长期大量食用。豌豆适合与富含氨基酸的食物一起烹调，这样可以明显提高豌豆的营养价值。炒熟的干豌豆不易消化，过食可引起消化不良、腹胀等。

191. 鸭肉粥治疗孕妈妈水肿的饮食良方小美女美食坊

小美女所做的美食：鸭肉粥

小美女买来这些原料：

大米100克、鸭肉300克、姜10克、大葱20克、豆豉30克、襄荷克、盐克、胡椒粉克、料酒15毫升。

小美女是这么做的

1. 将鸭肉洗净，氽烫过。2. 在锅中放入12杯水烧开，放入鸭肉和料酒、老姜、煮40分钟。3. 取出鸭肉，放晾、切丝。4. 白米洗净，加入煮鸭的高汤杯，改文火煮到米粒熟软。5. 加入鸭肉、盐、胡椒粉和嫩姜丝同煮。6. 再放入豆豉煮开，然后熄火盛出。食用时加少许葱花即可。

美丽大讲堂

第66节：第七章 美丽健康好孕妈妈(2)

鸭肉含有丰富的蛋白质和氨基酸，有益于孕妇的身体和胎儿发育。鸭肉味甘、性寒，有益阴、养胃、补肾、除虚弱、消肿、止咳化痰的作用。出现水肿的孕妈妈可吃些鸭肉。

鸭的品种很多，其食疗作用各不相同。青头鸭肉可通利小便，补肾固本。常吃可利尿消肿，对于各种水肿，尤其是妊娠水肿有很好的治疗作用。有慢性肾炎病史的孕妇常吃，可有效地保护肾脏。乌骨鸭肉，食用乌嘴、黑腿、乌骨的鸭肉，可以预防及治疗结核病。它可以抑

制毛细血管出血，减少潮热咳嗽、咯血等症状。纯白鸭肉，可清热凉血，妊娠高血压者宜常食。老母鸭肉，生津提神，补虚滋阴，大补元气。对于舌干、唇燥、口腔溃疡等症

有很好的食疗作用。

爱心小提示

我们在烹制鸭肉时，若煮鸭的高汤比较油，不妨滤除油后再用；也可以加入切丝的烤鸭，但是没有汤汁，口感较淡，用煮鸭的汤比较鲜。

192. 蛋醋止呕汤孕妈妈不再呕吐小美女美食坊

小美女所做的美食：蛋醋止呕汤小美女买来这些原料：鸡蛋个、白糖克、米醋100克。

小美女是这么做的

1. 将鸡蛋磕入干净的碗内，用筷子搅匀，加入白糖、米醋，再搅匀。2. 锅置火上，加清水适量，用武火煮沸，将碗内的鸡蛋倒入，煮沸即可。

美丽大讲堂

此汤酸中微甜，可以和中止呕，适用于妇女呕吐妊娠反应。如果每日次，连服此汤天，就不会再有呕吐现象。

爱心小提示

除蛋醋止呕汤外，我们还可以做安胃止呕汤。其具体做法为：

原料：党参10克、炒白术10克、茯苓10克、陈皮10克、藿香10克、砂仁克、炙甘草克、鲜生姜片、大枣10枚。

做法：每日用水煎服剂，每剂分两次早晚煎服（频频顿服），重者每日煎服剂。

193. 砂仁鲫鱼汤改善恶心呕吐不思饮食小美女美食坊

小美女所做的美食：砂仁鲫鱼汤

小美女买来这些原料：

鲫鱼尾（约500克）、砂仁克，生姜、葱段、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

小美女是这么做的

1. 将鲫鱼洗净，并砂仁塞入鱼腹中。2. 锅置火上，下油烧热，投入生姜、葱段煸香，放入鲫鱼略煎，烹入绍酒，加清水武火烧开，改中火烧至汤色乳白，加入精盐、味精，撒入胡椒粉即可食用。美丽大讲堂

鲫鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素等营养素，尤其富含钙和磷，对胎儿骨骼发育有良好的作用，孕妈妈常食鲫鱼，可醒脾开胃、利浊止呕。恶心呕吐、不思饮食的孕妈妈可经常食用。

爱心小提示

不要乱吃止呕药。止呕药易引起流产、早产、畸胎、宫内发育迟缓，甚至胎儿死亡。

194. 猕猴桃沙拉消除孕妈妈的黄褐斑小美女美食坊

小美女所做的美食：酸甜猕猴桃沙拉

小美女买来这些原料：

猕猴桃个、虾仁个、奶酪粉30克、鸡蛋个、油适量、沙拉酱30克。

小美女是这么做的

1. 洗净猕猴桃并去皮，对半切开，用挖球器挖出果肉，做成猕猴桃盅；挖出的果肉切丁；鸡蛋打入碗中搅匀成蛋汁备用。2. 虾仁洗净，并去泥肠，将其蘸裹蛋汁之后再蘸奶酪粉，放入热油锅中炸呈金黄色捞出，沥干油备用。3. 猕猴桃盅内放入虾仁、猕猴桃肉，淋上沙拉酱即可。美丽大讲堂

猕猴桃是一种深受消费者喜爱的水果，其果实细嫩多汁，清香鲜美，酸甜宜人，营养极为丰富。它含有丰富的维生素C，同时还含大量的糖、蛋白质、氨基酸等多种有机物和人体必需的矿物质。孕妈妈可多吃些猕猴桃，因为猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便的作用，可以有效地预防和治疗由怀孕而引起的便秘和痔疮；猕猴桃含有维生素C、维生素E、维生素K，可淡化孕妈妈的黄褐斑；猕猴桃含有丰富的叶酸，叶酸是构筑健康体魄的必需物质之一，能预防胚胎发育的神经管畸形，为孕妈妈解除后顾之忧。

第67节：第七章 美丽健康好孕妈妈(3)

爱心小提示

孕妈妈还可以用下面的方法去斑：

1. 用干净的茄子皮敷脸，一段时间后，小斑点就不那么明显了。
2. 洗脸时，在水中加汤匙的食醋，有减轻色素沉着的作用。
3. 将鲜萝卜辟碎挤汁，取1030毫升，每日早晚洗完脸后涂抹，待干后，洗净。此外，每日喝一杯胡萝卜汁，可美白肌肤。
4. 将柠檬汁搅汁，加糖水适量饮用。柠檬中含有大量维生素C、钙、磷、铁等。常饮柠檬汁不仅可美白肌肤，达到祛斑的作用。

195. 蜂蜜雪梨汤解除孕期的便秘烦恼小美女美食坊

小美女所做的美食：蜂蜜雪梨汤

小美女买来这些原料：

雪梨2个、蜂蜜30克。

小美女是这么做的

1. 洗净雪梨，并去核和心，切块。
 2. 将雪梨块与蜂蜜一齐放入炖盅内，加少许冰水，置锅内用文火隔开水炖半小时左右，即可食用。
- 美丽大讲堂

准妈妈的膳食一定要做到营养均衡全面，粗细荤素搭配合理。日常饮食应该注意多样化，不可偏食，除了每餐摄取足量的蛋白质、脂肪、糖类、碳水化合物、矿物质、维生素以外，孕妈妈宜适量食用蜂蜜。蜂蜜中富含锌、镁等多种微量元素及多种维生素，是益脑增智、美发护肤的要素。孕妈妈每天在上、下午的饮水中加入数滴蜂蜜，可以有效地预防妊娠高血压综合征、妊娠贫血、妊娠合并肝炎等疾病。同时，蜂蜜

可缓下通便，能有效地预防便秘及痔疮出血。

爱心小提示

有些人不把便秘当回事，这是错误的。便秘可引起早衰、营养不良、肥胖、肠癌及某些精神障碍病。老年人便秘还会诱发和加重心绞痛、脑溢血、肺气肿、痔疮、肛裂等症。因此我们一定要重视便秘，及早治疗。

196. 生姜甘蔗汁止吐功效不一般小美女美食坊

小美女所做的美食：生姜甘蔗小美女买来这些原料甘蔗汁100克、生姜汁10克

小美女是这么做的

将甘蔗汁、生姜汁混合，隔水烫温。每次服30克，每日次。

美丽大讲堂

生姜甘蔗汁养胃、化痰涎、止呕吐，对胃肠黏膜有一定的修复作用。甘蔗味甘、性寒，具有清热解毒、生津止渴、和胃止呕、滋阴润燥等功效；生姜性味辛微温，有化痰、止呕的功效。二者配合，止吐功效不一般。

爱心小提示

腐烂的生姜中含有毒物质黄樟素、其对肝脏有剧毒，所以不能食用腐烂的生姜。

197. 猪蹄莲藕炖红枣孕期肌肤饱满润泽小美女美食坊

小美女所做的美食：猪蹄莲藕汤

小美女买来这些原料：

猪蹄只约800克、莲藕个约600克、红枣个、墨鱼干100克。

小美女是这么做的

1. 将猪蹄洗净，斩块过水；莲藕洗净；红枣去核；墨鱼浸开洗净。2. 将锅内水烧沸后，放入全部原料同炖，直至猪蹄、莲藕熟烂为止，用盐调味即可。美丽大讲堂

猪蹄莲藕汤补气补血。煮熟的藕性味甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，有消食、止渴、生肌的功效。红枣能补气养血，是很好的营养品。猪蹄更上美容圣品，营养丰富。

爱心小提示

选购莲藕时，要挑选外皮呈黄褐色，肉肥厚而白的，如果发黑，有异味，则不宜食用；孕妇产后一般需忌食生冷，但藕可以无忌，因为它能消淤。

198. 香菇肉粥防止孕期高血压小美女美食坊

小美女所做的美食：香菇肉粥

小美女买来这些原料：

猪绞肉100克、香菇朵、芹菜、虾干各30克、红葱头粒、白米50克、酱油小匙、胡椒粉1/小匙。

小美女是这么做的

1. 洗净虾干、红葱头、芹菜，并分别切成细末。2. 香菇泡软，去蒂、切丝。3. 绞肉放入碗中加半匙酱油拌匀备用。4. 洗净白米，放入锅中加杯半水武火煮滚，改文火煮成半熟稀饭。5. 锅中倒入1/大匙油，放入红葱头以中火爆香，加入香菇和剩余的酱油快炒，最后加入绞肉、虾干炒熟，盛起，6. 将做法中的食材加入半熟稀饭用中火煮开，文火慢煮约15分钟，再加入胡椒粉及芹菜末，即可食用。美丽大讲堂

第68节：第七章 美丽健康好孕妈妈(4)

此粥清淡可口，最适合妊娠早期胃口不佳者，可作为主食食用。香菇富含维生素群及多量的钾、铁，可降低血中胆固醇及预防高血压、肾脏病，更能增加抵抗力。

爱心小提示

稀饭的浓稠度可视个人喜好而调整，通常冷却后会较浓稠。需要注意得是爆香红葱头时，颜色勿爆得太焦黑，以中火较适合。

199. 羊肝胡萝卜粥孕期补血明目小美女美食坊

小美女所做的美食：羊肝胡萝卜粥小美女买来这些原料：羊肝50克、胡萝卜100克、大米150克、生姜克、葱克、盐克、胡椒粉少许、绍酒克。

小美女是这么做的

1. 将羊肝切薄片，用绍酒腌渍，胡萝卜去皮切丁，大米洗净，生姜切成末，葱切花。2. 在瓦煲中加入适量清水，用中火烧开，放入大米、姜米，改用文火煲约35分钟。3. 再加入羊肝、胡萝卜，调入盐、胡椒粉，煲10分钟，最后撒入葱花即可食用。美丽大讲堂

羊肝胡萝卜粥滋养明目，是孕妈妈喜欢吃的食物之一。羊肝味甘、苦，性凉，能养肝、明目补血、清虚热。

爱心小提示

羊肝不宜过早投入，否则过老。而且羊肝不宜同猪肉、梅子、小豆、生椒一并食用；由于羊肝含胆固醇高，故高脂血症患者忌食。

200. 菠菜虾仁凉面孕妈妈补碘有妙方小美女美食坊

小美女所做的美食：菠菜虾仁凉面

小美女买来这些原料：

菠菜300克、虾仁100克、面粉200克、鸡蛋个；海苔、盐、醋、橄榄油适量。

小美女是这么做的

1. 菠菜取叶去梗汆烫一下，用冷水过凉，部分放入打碎机打成汁。2. 用此汁和面，擀好面条，煮熟过凉。3. 虾仁去虾线、洗净，加调味品和太白粉拌匀，下入温油炸至呈黄色，捞出沥去余油。4. 海苔切丝，鸡蛋打散加盐摊熟。5. 锅中加底油，将煮好的面条、菠菜叶、虾仁、鸡蛋一起下入，略炒，盛盘，最后放入海苔丝作装饰。

美丽大讲堂

孕妈妈很容易发生缺碘。出现这种现象，其一是孕产妇对碘的需求量较大，其二是小美女们非但没比平时更多摄取碘盐，相反为了避免妊娠期水肿、妊高症及产后通乳乳汁，小美女们往往要少吃些盐。那么，怎样避免孕产妈妈发生缺碘呢？食补当然是最可取的。在这道菜中，海苔、虾仁能为人体带来丰富的碘，菠菜和鸡蛋的含碘量虽然不算高，但也可供一个人每天所需量的30%。缺碘的孕产妈妈可以多多食用。

爱心小提示

在烹制虾仁之前，先把料酒、葱、姜与虾仁一起浸泡；用滚水汤煮虾仁时，在水中放一根肉桂棒，既可以去虾仁腥味，又不影响虾仁的鲜味。

201. 糖醋鲷鱼片增强孕妈妈体质小美女美食坊

小美女所做的美食：糖醋鲷鱼片

小美女买来这些原料：

潮鲷鱼500克、洋葱、豌豆荚、地瓜粉、胡萝卜、太白粉、葱末、姜末、糖、醋、番茄酱、水、酱油、米酒各适量。

小美女是这么做的

1. 潮鲷鱼切片加酱油、米酒腌约30分钟，洋葱、胡萝卜洗净，切片待用。2. 香菇加水、泡软，切片，将腌好的鱼片蘸上地瓜粉，炸熟备用。3. 另起油锅，爆香姜末、葱末及香菇，再入调味料及太白粉水拌匀煮滚，淋在鱼片上即可。

美丽大讲堂

此菜是蛋白质、高热量的菜肴之一。鲷鱼是一种极受欢迎的食用鱼，肉质细嫩，肉味鲜美，含肉率达83.28%~84.07%。鲷鱼含有丰富的蛋白质和脂肪，还含有铬、碘、锌等矿物质，可以加强身体的热量代谢，加速器官组织恢复正常功能。孕妈妈多吃此鱼可以增强体质。

爱心小提示

烹调鲷鱼以清蒸、红焖和制作生鱼片为主。鲷鱼除食用外，还可以用于提炼鱼油或加工成鱼粉。患有痛风的女性朋友忌食。

202. 竹笋蒸饭孕妈妈多吃不发胖的秘密小美女美食坊

小美女所做的美食：竹笋蒸饭

小美女买来这些原料：

竹笋根、黄豆40克、糙米120克、香菇20克、盐、高汤或鲜鸡精各适量。

第69节：第七章 美丽健康好孕妈妈(5)

小美女是这么做的

1. 黄豆洗净，用水泡小时；糙米洗净，用水泡小时；香菇洗净泡开。2. 竹笋切丁，与黄豆、糙米、香菇、调味料一起放入电子锅煮熟即可。美丽大讲堂

竹笋蒸饭非常清爽，很适合孕妈妈吃。竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C。中医认为竹笋味甘、微寒，无毒，具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效；此外，竹笋还具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用竹笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，并有预防大肠癌的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、

低热量食品，是肥胖者减肥的佳品。

爱心小提示

竹笋不能生吃，单独烹调时有苦涩味，味道不好，但将竹笋与肉同炒则味道特别鲜美。

203. 蛋黄莲子汤让孕妈妈不再心烦小美女美食坊

小美女所做的美食：蛋黄莲子汤

小美女买来这些原料：

莲子10克、鸡蛋两个、冰糖适量。

小美女是这么做的

1. 莲子洗净加碗水煮，武火开后转文火煮约20分钟，加冰糖调味。2. 将蛋去壳入碗中，将蛋黄挖出放入莲子汤，煮滚一下即可食用。美丽大讲堂

这道汤可养心除烦，安神固胎。蛋黄的主要成分是17.5%的蛋白质，32.5%的脂肪，还有大约48%的水和2%的矿物质，以及多种维生素等。蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，其中一半以上正是橄榄

油当中的主要成分——油酸，对预防心脏病有益，可养心。蛋黄中有大量的磷，还有不少的铁。同时，鸡蛋中所有的卵磷脂均来自蛋黄，而卵磷脂可以提供胆碱，帮助合成一种重要的神经递质——乙酰胆碱。所以孕妈妈心烦不妨多吃些蛋黄。

爱心小提示

心烦气躁可能是阴虚。在中医上，通俗一点来说，阴与血是一回事，气与阳是一回事。因此，滋阴也可以说是养血。阴虚体质者，宜多吃些清补类食物，宜食甘

凉滋润、生津养阴的食品，如新鲜蔬菜瓜果或纤维素及维生素较高的食物、含优质蛋白质丰富的食品等。牛奶、鸡蛋性平，味甘，益气养血，均有滋阴润燥的作用，体质阴虚者可以常吃，香菇、木耳、百合等也都比较适合阴虚的人食用。此外，枸杞子性平，味甘，有滋阴益寿之功，尤其是对肝肾阴虚的腰膝酸软、头晕目眩、视物昏花、耳鸣耳聋等效果不错，可以泡水代茶饮，也可以和粳米等一起熬粥喝。

204. 蘑菇汤产后给自己一点犒劳小美女美食坊

小美女所做的美食：大排蘑菇汤

小美女买来这些原料：

大排骨500克、鲜蘑菇100克、番茄100克、黄酒10毫升、精盐克、味精克。

小美女是这么做的

1. 大排骨用刀背拍松，再敲断骨髓后加黄酒、盐腌15分钟。2. 锅中加适量水，放炉火上烧煮，水沸放入大排骨，撇去浮沫，加酒，用文火煮30分钟。3. 加入蘑菇片再煮10分钟，放入精盐、味精后再放入番茄片，煮沸即可食用。美丽大讲堂

蘑菇汤的营养非常丰富，还有养血生精、健脾益气、开胃增食、生津润肺、强壮筋骨等功效。本品钙、磷、铁丰富，能促进乳母及婴

儿的骨质生长发育及造血机能，可以预防及治疗佝偻病、软骨症及贫血，产后大出血者食之尤宜。

爱心小提示

许多女性产后为了催奶、补充体力，会喝许多大补的汤水。其实这样做反而会适得其反，刚生完孩子的女性催奶时一定要慎重，不应马上进补猪蹄汤、参鸡汤等营养高汤。因为此时初生婴儿吃得较少，如果再服催奶的食品，反而会导致乳汁分

泌不畅。因此，只需在正常饮食基础上适量增加汤汁即可，三天后，再开始喝滋补汤。在熬炖时，应撇去汤中浮油，既能避免引起婴儿肠胃不适，也有助于产妇保持身材。

205. 木瓜鱼汤产后补血气色红润依旧小美女美食坊

小美女所做的美食：木瓜鱼汤

第70节：第七章 美丽健康好孕妈妈(6)

小美女买来这些原料：

鲫鱼条、木瓜200克左右。

小美女是这么做的

将鲫鱼洗净，木瓜去皮切块，一起炖，煮熟即可食用。

美丽大讲堂

木瓜中的凝乳酶有通乳作用，番木瓜碱具有抗淋巴性白血病之功，故可用于通乳及治疗淋巴性白血病（血癌）。鲫鱼味甘，性平，具有利尿消肿，益气健脾，清热解毒，通脉下乳的功用。二者配合做汤，可以使产后的妈妈气血红润，还有利于减肥。

爱心小提示

木瓜外皮青绿，内瓤橙红，味道甜美，适合所有爱美女性。

206. 莲藕萝卜片产后消水肿有诀窍小美女美食坊

小美女所做的美食：脆鲜菜片小美女买来这些原料：

莲藕200克、胡萝卜200克、适量精盐、味精、白醋、香油。

小美女是这么做的

1. 莲藕、胡萝卜洗净，切片。2. 将莲藕片、胡萝卜片放在热水中烫煮熟，捞出放在冷水中浸泡一下，取出后沥干水分待用。3. 把莲藕片、胡萝卜片放在盘中加入适量的精盐、味精、白醋、香油，拌均匀后即可食用。美丽大讲堂

莲藕可以帮助产妇消食利水，胡萝卜可以补充多种维生素，同时热量不高，有助于产后消除水肿。

爱心小提示

妈妈要想在产后减肥，可以加强维生素的摄取，多吃五谷类和鱼、肉、豆、蛋、奶类；也要加强蛋白质的摄取，蛋白质的食物来源是鱼、肉、豆、蛋、奶类等；还要加强必需脂肪酸的摄取，必需脂肪

酸可以调整荷尔蒙、减少发炎反应，当生产过后，身体需要必需脂肪酸帮助子宫收缩，以便恢复，所以必需脂肪酸对产妇特别重要。

207. 水果沙拉产后排毒很重要小美女美食坊

小美女所做的美食：葡萄香蕉沙拉

小美女买来这些原料：

巨峰葡萄串、香蕉个、猕猴桃个、杨桃个、草莓个、酸奶少许。

小美女是这么做的

将葡萄、香蕉、猕猴桃、杨桃、草莓均洗净切块淋上酸奶即可食用。

美丽大讲堂

人体内的有毒物质主要来源于两个途径：一是大气与水源中的污染物，另一个是食物在体内代谢后的废物。新鲜水果能解除体内堆积的毒素和废物，把积存在细胞中的毒素溶解，并排出体外。

爱心小提示

日常生活中，可以排毒的水果还有以下几种。樱桃：已被公认为可去除毒素及不洁体液的水果，同时对肾脏的排毒具有相当

的效果，而且还有通便的功用。葡萄：具有排毒效果，而且能帮助肠被形成黏液，清除肝，肠，胃，肾脏内的垃圾。草莓：能清洁胃肠道和保护肝脏，还是低热量的水果，又对体内排毒有很好的作用。

208. 海带金针菇拌菜产后瘦身的最佳选择小美女美食坊

小美女所做的美食：海带金针菇拌菜

小美女买来这些原料：

海带丝150克、金针菇100克、枸杞10克、香油、姜丝、精盐各适量。

小美女是这么做的

1. 将干海带丝用水泡开，再用热水烫一下，捞出后放凉待用。
2. 将金针菇洗净，用热水煮软后捞出待用。
3. 将海带丝、金针菇、

枸杞放入盘中，加入适量香油、姜丝、精盐拌匀后，即可食用。

美丽大讲堂

海带丝富含纤维素，有很强的饱腹感，金针菇具有降胆固醇的作用，利于美容、减肥。两者都有热量低的特点，是产后瘦身的很好选择。

爱心小提示

金针菇鲜品以未开伞、鲜嫩、菌柄长15厘米左右，均匀整齐，无褐根，根部少粘连为佳品。金针菇宜熟食，不宜生吃。变质的金针菇不能吃。

209. 橙味酸奶帮孕妈妈消除多余脂肪小美女美食坊

小美女所做的美食：橙味酸奶

小美女买来这些原料：

鲜橙子个、低脂原味酸奶瓶。

小美女是这么做的

1. 先将橙子洗净、去皮、去籽，之后将橙肉搅碎。2. 将酸奶倒入杯中，加入橙肉，搅拌均匀后即可食用。美丽大讲堂

橙子含有维生素A、维生素B、维生素C、维生素及柠檬酸、苹果酸、果胶等成分，维生素P、维生素均能增强毛细血管韧性；果胶能帮助尽快排泄脂类及胆固醇，并减少外源性胆固醇的吸收，故具有降低血脂、减重的作用。而酸奶有促进胃液分泌、提高食欲、加强消化的功效。二者配合起来，有很好的减肥效果。

爱心小提示

一次不要吃太多的橙子，常吃即可。中医的观点认为，有些人是不适合吃橙子，

比如有口干咽燥、舌红苔少等现象的人。这是由于肝阴不足所导致的，而橙子吃多了更容易伤肝气，发虚热。

210. 番茄汤让孕妈妈产后不留斑小美女美食坊

小美女所做的美食：番茄汤

小美女买来这些原料：

番茄1100克、大蒜瓣、橄榄油咖啡匙、香醋汤匙、番茄精汤匙、蔗糖汤匙、蔬菜汤300毫升、去脂酸奶汤匙、鲜巴勒末汤匙、盐和胡椒适量。

小美女是这么做的

1. 将炉火加热到200℃。把番茄和未去皮的大蒜放在盘中。2. 把香醋和橄榄油混在一起浇在番茄上，然后把蔗糖撒在上面。3. 炉中油煎番茄和大蒜20分钟，直至番茄和大蒜都变得很软，并且有些地方稍微有些变焦。4. 把盘子从烤炉中取出，冷却几分钟。当不烫手的时候，把大蒜的皮剥掉，然后把番茄和大蒜放在漏勺中，搁在锅的上面。5. 用木勺背把大蒜和番茄碾碎，通过漏勺挤到锅里。6. 加番茄精和蔬菜汤在锅中，文火煨炖。7. 在一个小碗里，将酸奶和巴勒末搅拌在一起，根据自己的口味加入盐和胡椒，最后撒上巴勒叶，即可食用。美丽大讲堂

番茄含有丰富的维生素等营养素，被誉为“维生素的仓库”。维生素可有效地减少黑色素形成，从而使皮肤洁白有光泽。

爱心小提示

做这个汤的时候，要选用熟透的、比较软、比较甜的番茄。这样的番茄做出来的汤会更加甜美。如果番茄不够香甜，您可以在汤中多加一点蔗糖来提味。

本书精华已连载完毕，谢谢

第71节： 小美女养颜食谱(图)(1)



第72节： 小美女养颜食谱(图)(2)



第73节： 小美女养颜食谱(图)(3)



第74节： 小美女养颜食谱(图)(4)



第75节： 小美女养颜食谱(图)(5)



第76节： 小美女养颜食谱(图)(6)



第77节： 小美女养颜食谱(图)(7)



第78节： 小美女养颜食谱(图)(8)



第79节： 小美女养颜食谱(图)(9)



第80节： 小美女养颜食谱(图)(10)



第81节： 小美女养颜食谱(图)(11)



第82节： 小美女养颜食谱(图)(12)



第83节： 小美女养颜食谱(图)(13)



第84节：小美女养颜食谱(图)(14)



第85节： 小美女养颜食谱(图)(15)



第86节： 小美女养颜食谱(图)(16)



第87节： 小美女养颜食谱(图)(17)



第88节： 小美女养颜食谱(图)(18)



第89节： 小美女养颜食谱(图)(19)



第90节： 小美女养颜食谱(图)(20)



第91节： 小美女养颜食谱(图)(21)



第92节： 小美女养颜食谱(图)(22)



第93节： 小美女养颜食谱(图)(23)



第94节：小美女养颜食谱(图)(24)



第95节： 小美女养颜食谱(图)(25)



第96节： 小美女养颜食谱(图)(26)



第97节： 小美女养颜食谱(图)(27)



第98节：小美女养颜食谱(图)(28)



第99节： 小美女养颜食谱(图)(29)



第100节：小美女养颜食谱(图)(30)

